MÊXEK

ڕێنمایی دووگیانی

بۆ پەرستاران و ئافرەتانی دووگیان

نووسین و ئامادەکردنی: ڕێژنە جواد



MEXEK

ڕێنمایی دووگیانی

بۆ پەرستاران و ئافرەتانی دووگیان

نووسین و ئامادەکردنی: ڕێژنە جواد

پرۆژەی چاپی کتێبی مێخەک

زنجیرەی کتێب: ٦٠

سەرپەرشتیاری گشتیی زنجیرە: سۆران خالد

ڕێنمایی دووگیانی

بۆ پەرستاران و ئافرەتانی دووگیان

نووسین و ئامادەکردنی: ڕێژنە جواد



کتێب: ڕێنمایی دووگیانی: بۆ پەرستاران و ئافرەتانی دووگیان

نووسین و ئامادەکردن: ڕێژنە جواد

چاپ: یەکەم

تیراژ: ١٠٠٠دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی(....)ی پی دراوە.

ساڵی چاپ: ٢٠٢١

چاپخانە: مێخەک

نرخ: ٥٠٠٠ دینار

---

mexekbooks@gmail.com ٠٧٥٠٤١٤٥٢٥٠ facebook/ktebfroshymexak

پێڕست

چاودێری تەندروستی دایک و کۆرپەلە/ ٩٣

منداڵبوون/ ١٢٣

بسم ٱللہ ٱلرحمن ٱلرحيم

يَٰٓأَيُّهَا ٱلْإِنسَٰنُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلْكَرِيمِ[6]

ٱلَّذِى خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ[7]

فِىٓ أَىِّ صُورَةٍ مَّا شَآءَ رَكَّبَكَ.[8]

بەناوی خودای گەورەو میهرەبان

واتە : ئەی ئینسان چی تۆی خەڵتاندووە بە پەروەردگاری گەورەو بەخشندەت(٦)

ئەو پەروەردگارەی کە دروستی کردوویت و ڕێکی خستویت و جیای کردویتەوە لە گیانلەبەرانی تر(٧)

لە هەر وێنەیەکدا کە خۆی ویستبێتی یەکی خستوویت(٨)

سوڕەتی (الانفطار)

پێشکەشە بە

ئەم پەرتووکە پێشکەشە بە پەروەرێنم کە بەرلەبوونم بڕیاری بوونمی داوە لە ژیان وە ئەشم گەڕێنێتەوە لای خۆی، هەروەها پێشکەشە بە خێزانەکەم بە تایبەتی ئەو کەسەی کە نۆمانگ لە زگیدا هەڵیگرتووم و لەدوای بوونیشم پاڵپشتی کردووم. وە پێشکەشە بە هەموو ئەو هاورێ ومامۆستا و دکتۆر و کەسانەی کە بەیەك وشە یارمەتیان داوم و فێریانکردووم وهانیانداوم، هیوام وایە قەبووڵ بکرێت سەرەڕای لاوازی و کەم کورپیەکان.

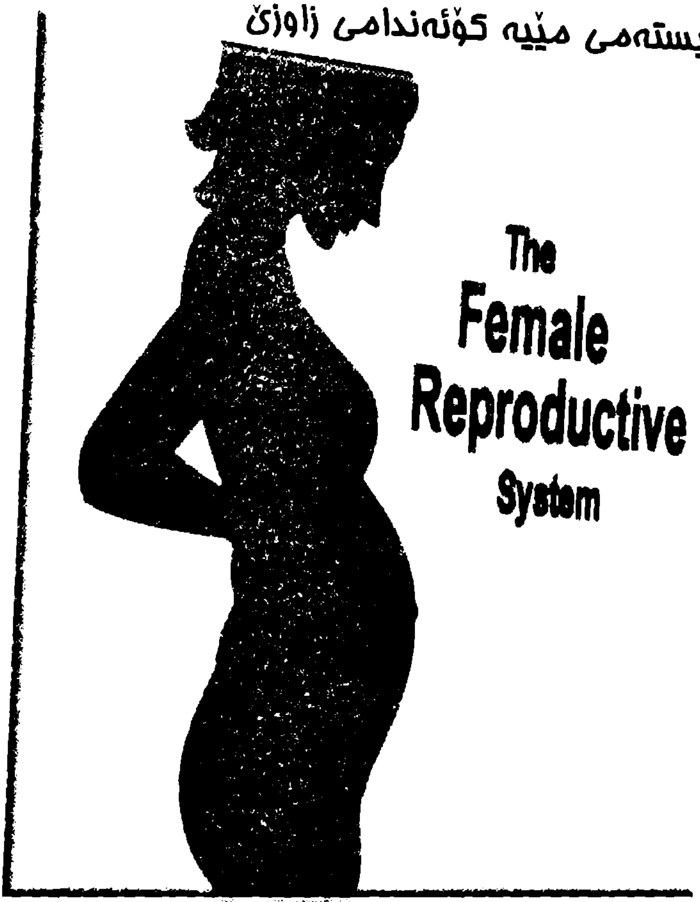
پێشەکی

اَلحمدلله والصلاةُ والسلام على رسول اَللهِ، وعلى آله وصحبه أجمعين

پەرتووکی (ڕێنمـــای دووگیـــانی) پەرتـــووکێکی ئاســـای نـــیە. پەرتـووکێکە کە بـاس لە هەنـدێک زانسـتە شـاراوەکان و دیارەکـانی نـاوەوە و دەرەوەی جەسـتەی ئـافرەت دەکـات لە مـاوەی دووگیـانی، ڕوونـی دەکـاتەوە کەچـۆن دووگیـانی دروسـت دەبێـت، دەستنیشـان دەکرێـت ، چـاودێری دەکرێـت، وە چـی بخـوات و چـۆن و کەی لەدایک دەبێت. وەیارمەتی ئەو پەرستارانە دەدات کە تـازە وەرگیـراون لە بەشـی پەرسـتاری ئـافرەتـان (Midwife) بـۆ ئاشـنابوونیان بە هەنێك لە پیشەکەیان، وە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە دووگیـانن ڕێنموویـان دەکـات کە چ جـۆرە شـتێك سـوودیان پێدەگێنێت وە چ جـۆرە شـتێك زیانیان پێدەگێنێت و پێویستە لیێ دوور بکەونەوە، وە هەروها یـارمەتی هاوسەران دەدات بە ئاشنا کردنیان بە جۆرەکانی مەنعِ.

مێیە کۆئەندامی زاوزێ

سیستەمی مێیە کۆئەندامی زاوزێ



سیستەمی مێیە کۆئەندامی زاوزێ

(Female Reproductive System)

هێلکەدانەکان مێیە توخمە ڕژێنن، مێیە کۆئەندامی زاوزێ مێیە گەمیتەکان دروست دەکە هەڵدەستن بەبەرهەمهێنانی هێلکە و گواستنەوەی بۆ شوێنی پیتاندن، وە هێلکە دەپیترێت لەلایان سپێرم لەجۆگەی فالووپ، لەدوای پیتاندن هێلکە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵدان، لەوێ ئەو هێلکەیەی پیتراوە دەچەقێت و دەبێت بەمنداڵ و گەشەی تێدا دەکات. بەڵام ئەگەر هێلەکە بە سپێرم نەپیترا ئەوا ئەوکاتە ئەو هێلکەیە شیدەبێتەوە و سوڕی مانگانە دەست پێدەکات بەبینینی خوێن، هەروەها لە مێیە کۆئەندامی زاوزێ ئەو هۆرمۆنانە بەرهەم دەهێنن کە سوڕی کۆئەندامی زاوزێ ڕێکدەخەن. سیستەمی مێیە کۆئەندامی زاوزێ لەوێنەی (١.١) دەردەکەوێت.

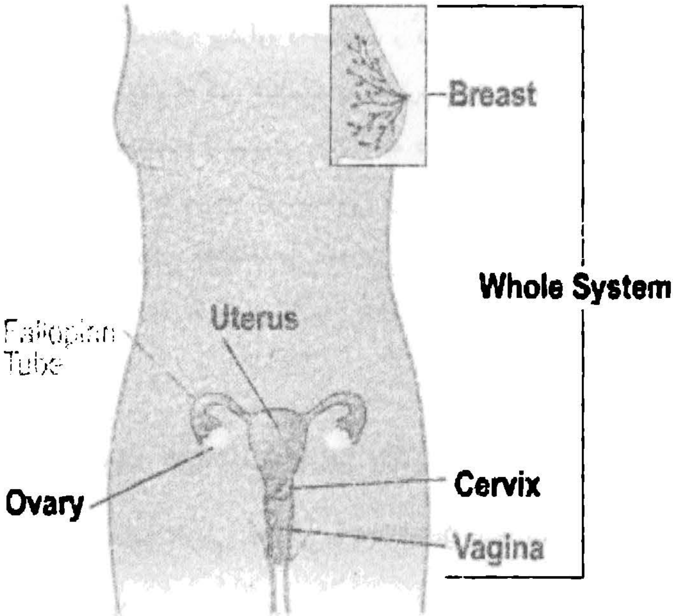
سیستەمی مێیە کۆئەندامی زاوزێ پێکدێت لە:

أ- مێیە ئەندامی زاوزێی دەرەکی (External Female genitalia)

ب- مێیە ئەندامی زاوزێی ناوەکی (Internal female genitalia)

ج- مەمکەکان (Breasts)

وێنەی (١ـ١)



هەریەکێ لەم بەشانەش پێکدێن لەچەند بەشێکیتر کە لەخوارەوە بەوردی لەسەر هەریەکێکیان دەدوێین:

أ-مێیە ئەندامی زاوزێی دەرەکی (vulva or pudenda) پێکدێت لە:

پێکدێت لەچەند بەشێک وەک لەوێنەی (١-٢) دەردەکەوێت.

١- بانهگای ئافرەت یاخود بەر (mons pubis): پێکدێت لە چینێکی ئەستوری چەور، ئەو ئێسکەی حەوز دادەپۆشێت کە لە پێشەوە یەکیانگرتووە و لەدوای قۆناغی هەرزەکاری موو ئەو شوێنە دادەپۆشێت.

٢- لچکە گەورەکان (labia majora): چینێکی چەوری درێژی قەدخواردووە کە بە موو داپۆشراوە.

٣- لچکە بچوکەکان (labia minora): قەدێکی تەنک و بێ مووە کە دەوری دەرچەی میزو زێ دەدات.

٤- (vestibule): ئەو بۆشاییەی دەکەوێتە نێوان و چواردەوری زێ و کونی میز وەک مالێکە بۆیان.

- کونی میز (urethral opening): دەکەوێتە بەشی پێشەوەی vestibule لەوێوە میز لەمیزڵدان دەردەچێتە دەرەوەی لەش.

- زێ ئەو شوێنەیە کەخوێنی سوڕی مانگانە و منداڵ پێیدا تێدەپەڕن.

٥- مێتکە یان قیتکە (clitoris): دەکەوێتە بەشی پێشەوەی ئەندامی زاوزێ ئەم بەشە هاوشێوەی چووکە لەپیاواندا کە هەموو

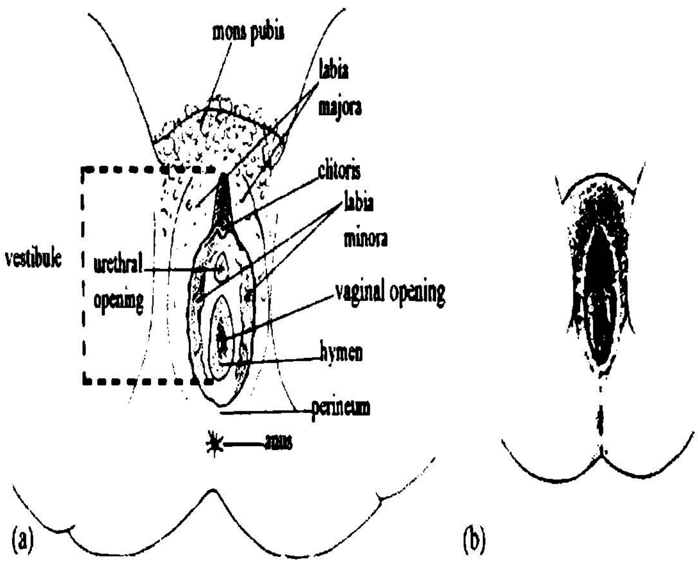
هەستەوەرەکانی سێکس لەم بەشە ئاگادار دەکرێنەوە وە ڕەپکە شانەشە.

٦- ناوگەڵ (perineum): لە بەشی پێشەوە واتا بانهگای ئافرەت تاوەکو بەشی پێشەوەی کۆم پێی دەوترێت ناوگەڵ، زۆربەی بەشەکە دەکەوێتە نێوان کونی زێ وکۆم.

٧- پەردەی کچێنی (hymen): ئەم بەشە لەسەر کونی زێیە، وە چەندین شێوەی هەیە.

٨- وەچەندین ڕژێن کە ئەندامی زاوزێ بەشێداری دەهێڵێتەوە.

وێنەی (١-٢)



ب ـ مێیە ئەندامی زاوزێ ناوەکی

:(Internal Female genitalia)

پێکــدێت لە **مندالّــدان**(uterus)، **زێ** (vagina)، **هــێلکەدان** (ovaries)، **جۆگەی فالووپ** (fallopian tube) لەوێنەی (١-٢) دەردەکەوێت.

لێرە بەکورتی باسی بەشەکانی (Internal female genitalia) دەکەین:

مندالّدان (uterus): مندالّدان ئەندامێکی ماسولکەی ئەستوری ناو بۆشە لەشێوەی هەرمێ دەردەکەوێت، وە ئەم ئەندامە دەکەوێتە نیوان **میزەلّدان** و **ڕیخۆلە** ئەستورە. میزەلّدان لە بەشی پێشەوە و ڕیخۆلە ئەستورە لەبەشی دواوەی.

ـ مندالّدان لە پێش ئەوەی ئافرەتەکە بۆ یەکەمجار دووگیان بێت بەنزیکەی ٦سم ـ ٧.٥سم درێژە، ٥سم پانە، ٢سم ئەستوورە. بەلاّم لەدوای دووگیانی قەبارەکەی دەگۆڕێت.

ـ لە دوای دووگیــانی قەبــارەکەی گەورە دەمێنێــتەوە، بەلاّم ئەگەر ئافرەتەکە شیری خۆی بدات بەمنداڵ بەشێوەیکی بەرچاو دەتوانرێت جیــاوازیەکە کەمبکــرێتەوە و نزیــک بێــتەوە لە قەبــارەی پــێش مندالّبوونی.

ـ وە لەدوای تەمەنی بێ ئومێدی واتا تەمەنی وەستانی سوڕی مانگانە قەبارەی مندالّدان بچووک دەبێتەوە.

منداڵدان دابەش دەبێت بۆ سێ بەش:

ملی منداڵدان (**cervix**)، لەشی منداڵدان (**body**)، بنکی منداڵدان (**fundus**) کە لە وێنەی (١-٣) دەردەکەوێت.

وەهەروەها دیواری منداڵدان بۆ سێ چین دابەش دەبێت:

١- چینی ناوەوە (Endometrium)

٢- چینی ناوەند (Myometrium)

٣- چینی دەرەوە (Perimetrium)

فەرمانی ئەم ئەندامە:

منداڵدان شوێنی

- سوڕی مانگانەیە (کەوتنە سەرخوێن) ئەگەر هاتوو هێلکە نەپیتێنرابوو.
- چەقینی هێلکەی پیتراو کاتێک هێلکە بە تۆوی پیاو دەپیتێنرێت لەدوای قۆناغەکان لەمنداڵدان دەچەقێت و جێگیر دەبێت.
- خواردن پێدان و گەشەسەندنی منداڵ لەماوەی دووگیانی لەم بەشدا ڕوودەدات.

زێ (Vagina): ڕێڕەوێکی ماسولکەی تەنکە، ناوەوەی بە لینجە پەردە داپۆشراوە، وە لەگەڵ بوونی زنجیرەیێک لە بۆری پێچاو پێچ کە بە (rogue) ناودەبرێت. ئەمەش ڕێگا خۆشکەرە لەکاتی

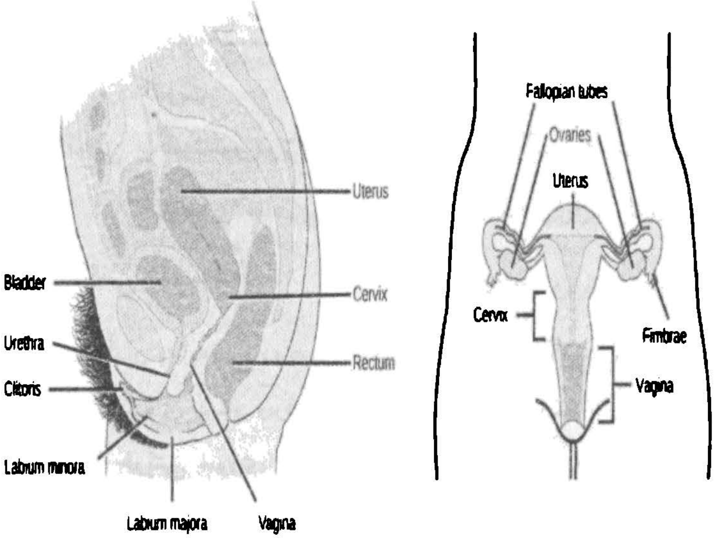
تێپەڕبوونی منداڵ، لەکاتی منداڵ بوون دەکەوێتە پێشەوەی ڕیخۆڵە ئەستورە و پشتی میزەڵدان درێژدەبێتەوە لە ملی منداڵدان تاوەکوو بەشی دەرەوەی مێیە ئەندامی زاوزێ کە لەوێنەی (١-٣) دەردەکەوێت.

. لە ئافرەتی پێگەیشتوو درێژی زێ دەگاتە (٧.٥سم . ١٠سم).

فەرمانەکانی ئەم بەشە:

. زێ منداڵدان بە بەشی دەرەوەی ئەندامی زاوزێ دەگەیەنێت، هەروەها لەم بەشەدا تۆی پیاو وەردەگرێت لەکاتی جوتبووندا، وە شوێنی دەرچوونی **خوێنی سوڕی مانگانە** و **منداڵ لەکاتی منداڵبوون**، وە ڕێژەی Ph نزیکەی ٤.٥کە ژینگەیێکی ترشە ڕێگانادات هیچ میکرۆبێک گەشەی تێدا بکات، زێ خۆی هیچ رژێنێکی تێدا نیە بەڵام هەمیشە ژینگەیێکی تەڕە بە هۆی دەردراوەکانی ملی منداڵدان.

وێنەی (١-٣)



(a) (b)

هێلکەدان (Ovaries): ئەم بەشە پێکدێت لە دوو هێلکەدان، کە شێوەی بادامیان هەیە دەکەونە لای چەپ و ڕاستی منداڵدان. چەند ڕژێنێک لەم بەشەدا هەن کە مانگانە هەڵدەستن بە گەشەکردن و ئازادکردنی هێلکە، کە مێیە لەدایک دەبێت لەهەردوو هێلکەدانی زیاتر لە (٤٠٠٠٠٠) هێلکە هەڵدەگرێت، ئەو هێلکانەش پێنگەیشتوون، ناتتوانرێت بپیتێنرێن. کۆی ژمارەی ئەو هێلکانەی کە مێیە بەرەڵایان دەکات، لەقۆناغی پێگەیشتن تاوەکو ٥٠ساڵی نزیکەی ٣٠٠ تا ٤٠٠ هێلکەدەبن. هەریەک لە هێلکەدانەکان کێشیان ٢-٥گرامە وە درێژیان٢-٤سم و پانیەکەشیان١ـ ٢سم و ئەستوریەکەی ١سم.

فەرمانەکانی ئەم بەشە:

. لێرەدا هێلکە گەشەدەکات و ئازاد دەکرێت بۆ ئەوەی قۆناغەکانی دوای خۆی جێبەجێبکرێت، کە لەبەشەکانیتری ئەندامی زاوزێی ناوەوە ڕوودەدات.

ـ وە لە هێلکەداندا هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەردەدرێن کە کاریگەری هەیە لەمنداڵداندا.

جۆگەی فالووپ (Fallopian tube): دوو بۆری باریکی ناو بۆشە، کە لە لای چەپ و ڕاستی بەشی سەرەوەی منداڵدان درێژ دەبێتەوە بۆ هەردوولای هێلکەدان. هێلکەدان و منداڵدان بەیەک دەگەێنێت.

وەک لەوێنەی (١-٤) دەردەکەوێت پێکدێت لە چەند بەشێک:

ـ گەندە موو (Cilia): وەکوو مووە، ناوەوەی جۆگەی فالووپی داپۆشیوە هێلکە دەجوڵێنێ.

-(Infundibulum): ئەوبەشەی کە لە هێلکە دانەوە نزیکە و کراوەیە.

.(Fimbriae): لەشێوەی پەنجەی جولاو دەردەکەوێت.

.(Ampulla): ئەوبەشە دەکەوێتە ناوەڕاستی جۆگەی فالووپ.

ـ(Isthmus): تەسکترین شوێنی فالووپە کە فالوپیەن بە منداڵدان دەبەستێتەوە.

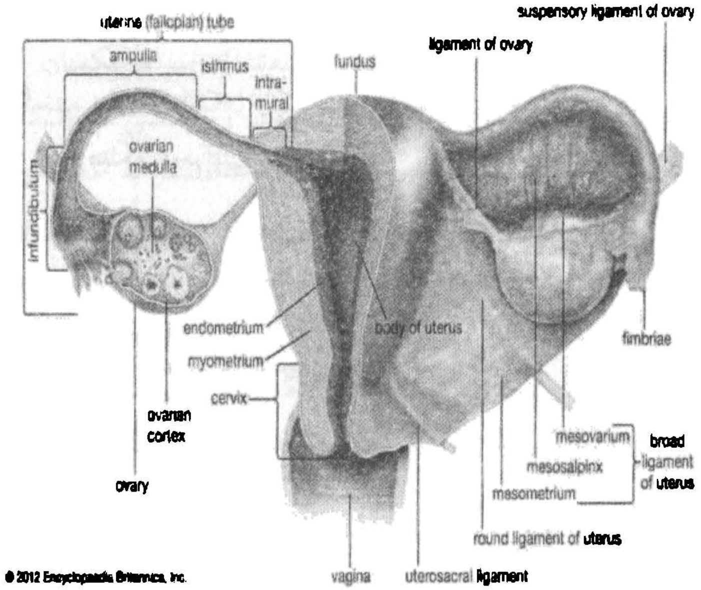
فەرمانەکانی ئەم بەشە:

١. جۆگەی فالووپ هەڵدەستێ بەگواستنەوەی هێلکە لە هێلکەدان بەرەو منداڵدان و وە تۆو لە منداڵدان بەرەو هێلکەدان.

٢ـ ئەگەر هێلکە پیترا ئەوا بەهێواشی لە جۆگەی فالووپییان دادەبەزێتە منداڵدان.

وێنەی (١-٤):

لەم وێنەیە بەشە جۆراو جۆرەکانی منداڵدان، هێلکەدان، جۆگەی فالووپ و زێ دەردەکەوێت.



سوڕی مێیە کۆئەندامی زاوزێ:

سوڕی مێیە کۆئەندامی زاوزێ کۆنترۆڵ دەکرێت لە لایەن ژێر لانک (Hypothalamus) و ژێر مێشکە ڕژێن (Anterior pituitary gland) و هێلکەدان (Ovary). وە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە منداڵدان و هێلکەدان.

١. سوڕی هێلکەدان:

سوورڕی هێلکەدان ئاماژەیە بە زنجیرەیێکی گۆڕاو لەماوەی چیکلدانی پێگەیشتوو و هێلکەی تەقیوو و گەشەی تەنی زەرد.

٢. سوڕی منداڵدان (سوڕی مانگانە):

سوڕی مانگانە گۆڕانکارییێکی سروشتی و ڕێکە کە لە مێیە کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت ڕوودەدات، ئەویش بە یارمەتی هێلکەدان و منداڵدان پرۆسەکە بەڕێوە دەچێت. ئەگەر هێلکە لەگەڵ تۆ یەکیگرتوو پیترا ئەوا منداڵدان ئامادەکاری دەکات بۆ وەرگرتنی هێلکەی پیتراو وچەقینی وگەشەسەندنی. بەڵام ئەگەر پیتاندن ڕووینەدا ئەوا چینی ناوەوەی (ناوپۆشی منداڵدان) منداڵدان دەست دەکات بەشیبوونەوەو کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات.

- بەشێوەیکی گشتی کەوتنە سەر خوێن بۆ یەکەم جار لەو کچانە دەستپێدەکات کە لەنێوان تەمەنی ۹_۱۲ساڵیە بەڵام بەشێوەیکی ڕێژەی لەهەنێک کەس لە نێوان تەمەنی ۸ بۆ ۱۸ساڵی ڕوودەدات.

- زۆربەی ئافرەتان لەتەواوی ژیانیاندا ۳۰۰ بۆ ٤۰۰ جار سوڕی ماگانە لەژیانیاندا ڕوودەدات.

- بەشێوەیێکی ئاسای سوڕی مانگانە ئەو پەڕی ۲۱ بۆ ۳٦ڕۆژ دەخاێنێت بەڵام بەشێوەیَ گشتی ۲۸ ڕۆژ دەخاینێت وە لەهەر سوڕێک یەک هێلکە پێدەگات و ئازاد دەبێت.

ئەو هۆرمۆنانەی سوڕی مێیە کۆئەندامی زاوزێ ڕێکدەخەن:

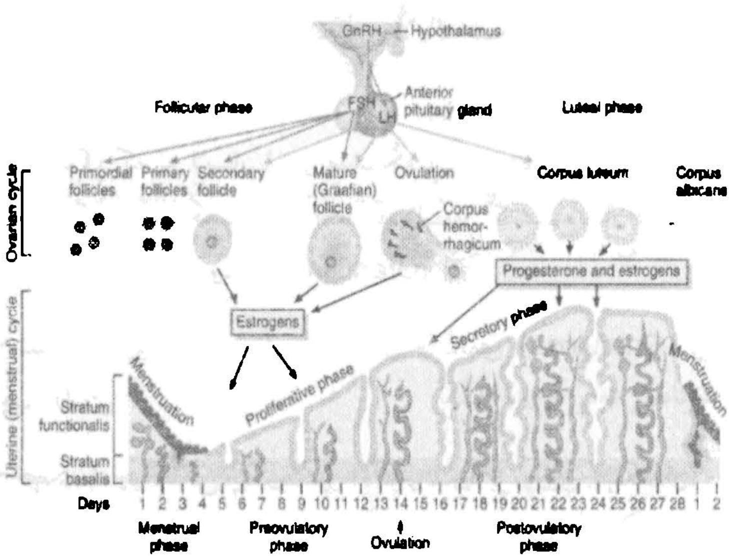
هۆرمۆنێکە Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) دەردەدرێت لە لایەن ژێرلانکەوە (hypothalamus) کۆنترۆڵی مێیە کۆئەندامی زاوزێ دەکات. بۆ ئاشنابوون بە سوڕەکانی منداڵدان و هێلکەدان سەیری وێنەی (۱-٥) بکە.

وە هانی ژێر مێشکە ڕژێن دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانەی (FSH) و هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد.

ـ (FSH) و (LH) ئامانجەکەیان هێلکەدانە وە کاردەکەنە سەر سوڕی هێلکەدان (مانگانە گۆڕانکاری بەسەر هێلکەداندا دێت).

- ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن کە لەلایان LH ی هێلکەدانەوە بەرهەم دەهێنرێت کاردەکەنە سەر سوڕی منداڵدان (مانگانە گۆڕانکاری بەسەر منداڵداندا دێت).

وێنەی(١-٥).



قۆناغی سوڕی هێلکەدان:

قۆناغی سوڕی هێلکەدان دابەش دەبێت بۆ سێ قۆناغ کە هەریەکەیان کۆمەڵێك فرمانی تایبەت بەخۆیان ئەنجام دەدەن وەك لەوێنەی (١-٦) دەردەکەوێت.

قۆناغی چیکڵدانەی (FSH):

- بەنزیکەی ١٤ ڕۆژ دەخایەنێ بەڵام لە ئافرەت بۆ ئافرەت دەگۆڕێ.

- (FSH) کە لە لایان ژێر مێشکە ڕژێن دەردەدرێت، هانی گەشەکردنی چیکلدانە دەدات؛ چیکڵدان گەشەدەکان لە ناو چیکڵدانی پێگەیشتوو.(Graafian follic)

- ئیسترۆجین بەرهەم دێت لەلایەن خانەی (Granulosa) ی چیکڵدانەی.

- هێلکە لەچیکڵدانی پێگەیشتوو دەگوازرێتەوە بۆ ڕووی هێلکەدان.

- لەوماوەیدا ئیسترۆجین بەردەوام لە زیادبوون دایە وە بەمەش هانی پلی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێن دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد قۆناغی دواتر دەسپێدەکات.

هێلکەدانان (Ovulation):

- قۆناغی تەنی زەرد ١٤ ڕۆژ دەخایەنێت.

-(LH) هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد بەرزدەبێتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی تەقینەوەی چیکلدانی پێگەیشتوو بەم تەقینەوەیەش هێلکە دەردەپەڕێت.

- بەم دەرپەڕینی هێلکەش لە هێلکەداندا دەڵێن هێلکەدانان، هێلکە بۆ جۆگەی فالووپ دەگوازرێتەوە لەڕێگای گەندەمووەکانی ناوپۆشی فالووپ، هێلکە لەوێ چاوەڕێی پیتێن دەکات لەدوای بەجۆگەکەدا دەگوازرێتەوە بەرەو منداڵدان.

- هێلکەش خۆراکە مادەی تەواوی تێدایە بۆ مانەوەی لەژیانیدا، وە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دەژێت.

قۆناغی تەنی زەرد(LH):

- بەهۆی هۆرمۆنی تەنی زەردەوە خانەکانی چیکڵدانەی تەقیو گەشە دەکەن کلێنەکان پڕ دەکەنەوە، پێکهاتەیێکی نوێ درووست دەکەن پێی دەڵێن تەنی زەرد(Corpus luteum).

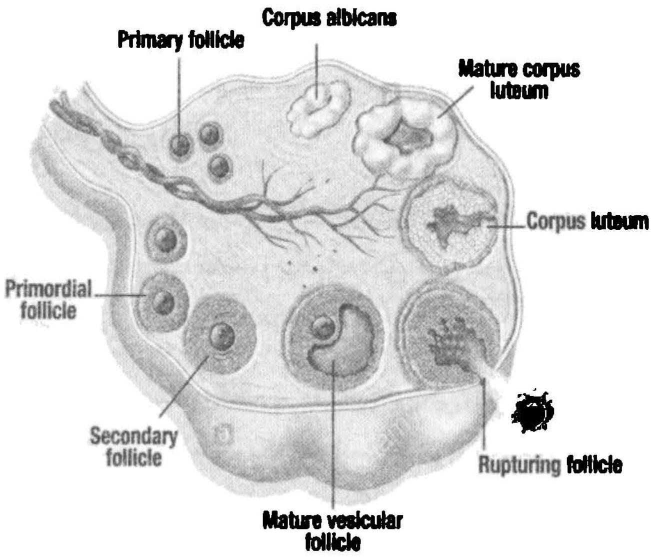
- تەنی زەردیش دەست دەکات بە دەردانی بڕێکی زۆری پرۆجیسترۆن وە بڕێکیش لە ئیسترۆجین، کە ئەمانەش هانی گەشەی لوولەکانی خوێن و کۆکردنەوەی شلەکان و خۆرەکە مادەکان دەدەن، لەناوپۆشی منداڵداندا لەماوەی سوڕی مانگانەدا.

- پرۆجیسترۆن هانی منداڵدان دەدات تاوەکوو خۆی ئامادە بکات بۆ دووگیانی.

- ئەگەر دووگیانی ڕوویـنەدا ئەوا تەنـی زەرد (Corpus luteum) شیدەبێتەوە بۆ تەنی سپی (Corpus albicans)

- نیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لەخوێندا زیاد دەکەن بەڵام هۆرمۆنی هەندەری چیکڵدانە و هۆرمنۆنی هاندەری تەنی زەرد کەم دەکەن. لەوێنەی (١-٥)زۆر بەڕونی دیارە.

وێنەی (١-٦) کە سوڕی هێلکەدان ڕوون دەکاتەوە.



قۆناغی سوڕی منداڵدان (سوڕی مانگانە):

قۆناغی گەشەسەندن (Proliferative phase):

چیکڵدانی پێگەیشتوو ئاستێکی بەرزی ئیسترۆجین دەردەدات و هانی چینی ناوەوەی ناو پۆشی منداڵدان دەدات بۆ ئەوەی گەشە بکات و بە ڕێژەی ٤-١٠ملم ئەستوری ناوپۆشی منداڵدان زیاد دەکات.

ـ ئەگەر هێلکە پیترا لە ناو پۆشی منداڵداندا دەچەقێت و گەشە دەکات.

قۆناغی دەردراوەکان (Secretory phase):

ـ تەنی زەردی هێلکەدان پڕۆجیسترۆن دەردەدات.

ـ پڕۆجیسترۆن هانی ئەستوربوونی چینی ناوەوەی ناوپۆشی منداڵدان دەدات بەڕێژەی ١٢-١٨ملم، وە دەبێتە هۆی زۆر بوونی خوێن کە بۆ ناوپۆشی منداڵدان دەچێت. وە هانی گەشەکردنی ڕژێنەکانی ناوپۆشی منداڵدان دەدات.

قۆناغی کەوتنە سەرخوێن (Menstrutaion phase):

ـ دابەزینی ئاستی پڕۆجیسترۆن دەبێتە هۆی شیبوونەوەی چینی ناوەوەی ناوپۆشی منداڵدان، لە ئەنجامدا لەگەڵ لوولە خوێنە تەقیوەکاندا لە ڕێگای زێ وە دەکرێنە دەرەوە.

ـ کەوتنە سەرخوێن بەردەوەم دەبێت لە ٥ ڕۆژ هەتا ٧ڕۆژ ئەوانیش ڕۆژانی یەکەمین لە قۆناغی چیکڵدانە.

ـ کەوتنە سەرخوێن لەزۆربەی ئافرەتاندا هەتا نزیکەی تەمەنی ٥٠ساڵی بەردەوام دەبێت لەم تەمەندا لەشی ئافرەت لە هێلکەدانان دەوەستێت، کە تێیدا زۆربەی چیکڵدانەکانی ئافرەت یان پێگەیشتوون و تەقیون وە یان شیبوونەتەوە.

ـ ئەم کەوتنە سەرخوێنە نیشانەییەکە بۆ دەستپێکردنەوەی سوڕی داهاتوو.

مەمکەکان (Mammary glands):

. ڕژێنێکی تایبەتە کە شیر بەرهەم دەهێنێت (lactation).

ـ مەمک لەهەردوو ڕەگەزەکەدا هەیە بەڵام بەشێوەیکی ئاسای شیر(lactation) تەنها لە ئافرەتاندا هەیە.

. شیر لە شانەکانی (Alveoli open) ڕژێنی مەمک دەردەدرێن و لە ڕێگای شیربەر (Lactiferous) بۆ دەرەوەی گۆی مەمک (Nipple) دەگوازرێتەوە.

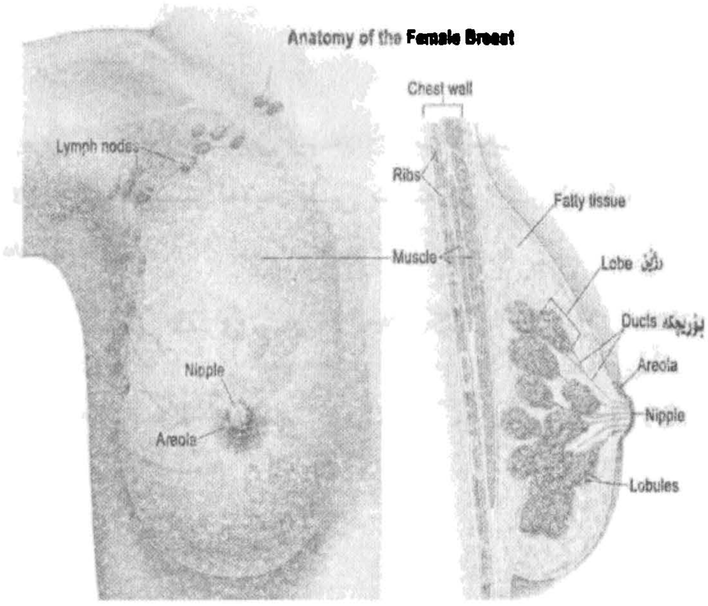
ـ خەرمانی مەمک (Areola) ناوچەیکی قاوەییە دەوری گۆی مەمک دەدات.

. مەمکەکان دەست پێدەکەن درێژدەبنەوە وە بەشێوەی ستونی لە دووەم پەراسووەوە تاوەکو شەشەم پەراسوو وە بەشێوەی ئاسۆی لە ئێسکی کۆڵەوە تاوەکوو بن باڵ.

. مەمکە ڕژێنەکان پێکدێن لە ١٥-٢٥ پل (Lobes).

بۆ زیاتر ناسینی بەشەکانی ئەم ئەندامە سەیری وێنەی (١-٧) بکە.

وێنەی (١-٧)



دروستبوونی شیرو وە دەردانی:

- پلی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێن لە ژێر کاریگەری ژێرلانک هەڵدەستێ بەدەردانی هۆرمۆنی پرۆلاکتین لە مەمکە ڕژێنەکان کە (Alveoli) کۆیان دەکاتەوە.

- ئۆکسیتۆسین ئەویش لەلاین پلی دواوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت کاردەکاتە سەر وروژمکردنی شیر لە شانەکانی مەمک (Alveoli) لەکاتی شیر پێداندا.

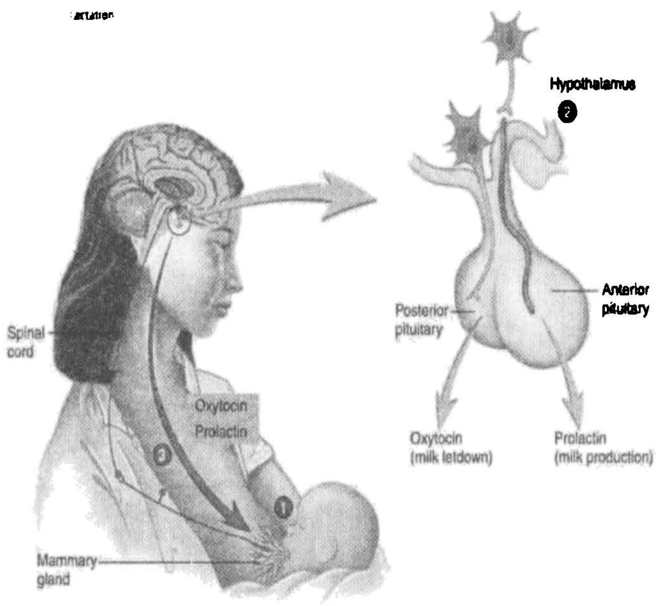
. ئیسترۆجین کاردەکاتە سەر سیستەمی گەشەسەندنی جۆگەکانی مەمک.

. پرۆجیسترۆن کاردەکاتە سەر گەشەسەندنی شانە و ڕژێنەکانی شیر کە پێ دەڵێن (Alveoli).

- پرۆلاکتین لەلایەن پەلی پێشەوەی ژێر لانک بەرهەمدەهێنرێت. بەڵام ئۆکسیتۆسین لەلایەن پلی پشتەوەی ژێر لانک بەرهەم دەهێنرێت.

بۆ زیاتر ناسینی سەیری وێنەی (١-٨) بکە.

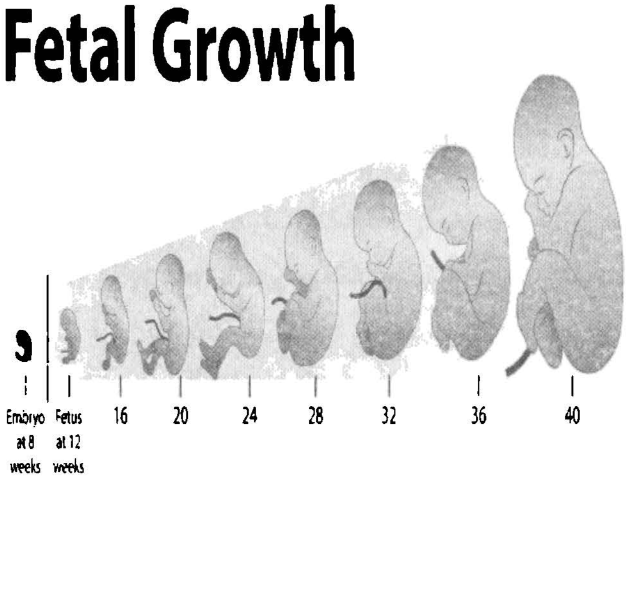
وێنەی (١-٨)



تێبینی: دەردان و بەرهەمهێنانی شیر لەلایەن ڕژێنی مەمکەوە دوای منداڵبوون دەست دەکات بەکار. وە هەموو فەرمان و هەستەوەرەکان لە ڕێگای دڕکە پەتک دەگوازرێتەوە بۆ مێشك و وەڵامدەدرێنەوە.

سکپڕی:

دروستبوونی بەشەکانی کۆرپەلە لە نۆمانگدا



پیتێن (Fertilization):

لەکاتی جووتبووندا پیاو بە سەدان ملیۆن تۆو دەکاتە ناو زێی ئافرەت، ئەو سەدان تۆوە لە زێ و ملی منداڵدان مەلەدەکەن و دەکەونە پێشبڕکێ لەگەڵ یەکتری. بەڵام لەو سەدان ملیۆنە تەنها چەند هەزارێک دەتوانن بگەنە منداڵدان، وە ژمارەیەکی کەمیش دەگاتە جۆگەی فالوب تۆو دەتوانێت بۆ ماوەی سێ ڕۆژ واتا ٧٢ کاتژمێر دەتوانێت بە زیندویی بمێنێتەوە، هەروەها هێلکەی پێگەیشتوو دەتوانێت بۆ ماوەی یەك ڕۆژ واتا ٢٤ کاتژمێر بەزیندویی بمێنێتەوە. ئەگەر هێلکەدانان ڕوویدات لەماوەی ٧٢ کاتژمێر پێش جووتبوون یاخو لەماوەی ٤٨ کاتژمێر دوای جوتبوون ئەوا لەوانیە تۆو بە هێلکە بگات وە لەیەکێك لە دووجۆگەیی فالوبدا وە پیتێن ڕوودات.

هێلکە بە مادەیێکی جەلاتینی دەوردراوە چەند تۆوێک خۆیان بە هێلکەوە دەنووسێنن، بەڵام تەنها یەک تۆو دەتوانێ چینی دەرەکی هێلکە ببڕێت و لەکاتی چوونە ژوورەوەی کلکی تۆوەکە لە دەرەوەی جێدەمێنێت، وە بە چوونە ژوورەوەی تۆ ئیتر هیچ تۆێکی تر ناتوانێت بڕواتە ژوورەوە وە ناوکی هێلکەو ناوکی تۆو یەکدەگرن و ئەم یەکگرتنەش پێی دەڵێن: **هێلکەی پیتراو**(Zygote) هەریەک لە هێلکە و تۆو ٢٣کرۆمۆسۆمی تێدایە بەیەکگرتنیان ٤٦ کرۆمۆسۆم پێکدێنن، وە ئەو کرۆمۆسۆمانە ڕەگەز و ڕەنگی چاو قژوو ئاستی زیرەکیش دیاریدەکەن.

چەقین (Implantation):

لەدوای پیتێن هێلکە لە جۆگەی فالوبدا دەست دەکات بەدابەشبوون ٣٦ کاتژمێر پاش پیتێن هێلکە دابەش دەبێت بۆ ٢ خانە، وە لەدوای ٤٨ کاتژمێری تر دابەش دەبێت بۆ ٤ خانە، وە لە دوای ٣ڕۆژ دەبێتە ٣٢ خانە بەو شێوەیە ژمارەی خانەکە بەردەوام دەبێت لە دابەشبوون، بەڵام قەبارەی ئەوخانەیە زیاد ناکات بەو دابەش بوونەش دەوترێت **شەقبوون** (Cleavag). لەدابەشبووندا تۆپەڵێك لە خانە پەیدادەبێت پێی دەڵێن: **مۆریولا** (Morula). خانەکانی مۆریولاش دابەش دەبن و شلەیێک دەردەدەن بۆ ئەوەی ببێتە **بلاستۆ چیکڵدانە** (Blastocyst) ئەمەش ٤ تا ٥ ڕۆژی پێ دەچێت، لە تۆپڵە خانەی بلاستۆ چیکڵدانە بۆشاییەکی گەورە پیدادەبێت و پڕ دەبێت لە شلە. بلاستۆ چیکلدانە دەگاتە منداڵدان خۆی دەنووسێنێت بە چینی ناوەوەی منداڵدان، لە پاشان ئەنزیمێک دەردەدات چینی ناوەوەی منداڵدان شیدەکاتەوە و وە شوێنی خۆی جێگیر دەکات. بەم کرداری خۆ جێگیرکردنە دەڵێن: **چەقین** (Implantation) سکپڕی دەست پێدەکات بەکرداری چەقین وە لە ٤م هەفتەی دووگیانی چەقین ڕوودەدات.

درووست بوونی گاسترۆلا (Gastrulation):

لە سەرەتادا خانەکانی بلاستۆچیکڵدانە لێکچوونە، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم دووبارە خانەکان ڕێکدەخرێنەوە بۆ سێ جۆر، لەخانەی جیاواز ئەم سێ چینی خانەیە درووست دەبێت لە **گاسترۆلا** ئەم چینانەش بریتین لە:

١. چینی ناوەوە (Endoderm)

٢. چینی ناوەڕاست (Mesoderm)

٣- چینی دەرەوە (Ectoderm)

هەموو بەشە جیاوازەکانی ناوەوە و دەرەوەی کۆرپەلە لەو چینە خانانە درووست دەبن.

ـ چینی ناوەوە (Endoderm) لەم بەشەدا ئەندامەکانی وەك سییەکان و ئەندامەکانی هەرس و جگەر و سپڵ و پەنکریاس و میزەڵدان درووست دەبن.

ـ چینی ناوەڕاست (Mesoderm) لەم چینەشدا دڵ و ئیسك و ماسولکەکان و کلیە و کۆئەندامی زاوزێ و خوێن درووست دەبن.

ـ چینی دەرەوە (Ectoderm) لەم چینەشدا مێشك و سیستەمی دەماری و چینی دەرەوەی پێست و گوێی ناوەڕاست و چاو و بەستەرەشانەکان درووست دەبن.

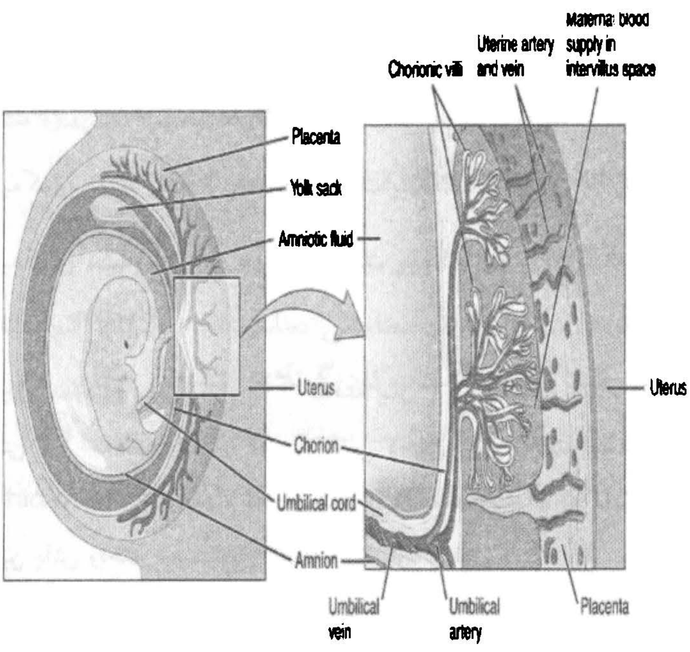
هەروەها لەو کاتەی کە ئەو سێ چینە دەست دەکەن بەگەشەکردن **چوار پەردەش** درووست دەبن کە بریتین لە:

- پەردەی سەراو(Amnion)کە دەوری تورەگەی سەراوی دەدات، تورەگەی سەراو پڕە لە شلە دەوری کۆرپەلە دەدات ئەم شلەیەش پارێزگاری لەکۆرپە دەکات و بەشێداری دەیهێڵێتەوە، پلەی گەرمیێکی گونجاو دابین دەکات، ڕێگە بە کۆرپە دەدات بە ئاسانی جووڵە بکات و لە زیان دەی دەیپارێزێت، وە ڕێژەی ئاسای ئەم شلەیە ١٠٠٠ ملیلترە.
- تورەگەی زەردێنە (Yolk sac) خانەکانی یەکەمی خوێن لێرەدا دروست دەبن.
- ئەلەنتۆیس(Allantois) کە لولەکانی خوێنی گوێچکەکانی کۆریۆنی لێرەدا دروست دەبن دەکەوێتە نزیک تورەگەی زەردێنە.
- کۆریۆنە(Chorion) ئەم پەردەیە دەوری هەموو پەردەکانی تر دەدات.

لەتەنیشت کۆریۆندا دەربەرپیوی لە شێوەی ڕەگ دەردەکەوێت پیان دەڵێن **گۆچکەکانی کۆریۆنی** (Chorionic villi) بۆ ناوپۆشی منداڵدان درێژدەبنەوە و پێکدێت لە خوێنبەرو خوێنهێنەر، وە یکدەگرن لەگەڵ ناوپۆشی منداڵدان و **وێلاش** (placenta) پێکدێنن. وە لێرەدا ئاڵوگۆڕی ئۆکسجین و خۆراک لە نیوان کۆرپەلەو دایک دەکرێت

لە ڕێگـای **نـاوکە پەتـک** (**Umbilical cord**). نـاوکە پەتـک بەشـێوەی ئاسـای ٥٠ سـم بەڵام هەنـدێکجار بەهـۆی بـارودۆخی نائاسـای کـورترە یـان درێژتـرە، وە نـاوکە پەتـک پێکـدێت لە دووخـوێنبەری بچـوک و یەک خـوێنهێنەری گەورە، خـوێن دەگوازرێتەوە لە نێوان کۆرپەلەو وێلاشدا، بەڵام خوێنی کۆرپەلە هیچ تێکەڵـی خـوێنی دایـک نابێـت، بـۆیە دایـک دەبێـت وریابێـت لە بەکارهێنـانی هەر دەرمـان و مـادەیێکی زیـان بەخـش چـونکە لە ئەگەری هەر بەکارهێنانێکی مادەی زیان بەخش لەڕێگای وێلاش بۆ کۆرپە دەگوازرێتەوەو وە دەبێتە هۆی ناتەواوی یاخود مردنی کۆرپە، **لەوێنەی (٢ـ١) ئەو بەشانە بەجوانی دەردەکەوێت.**

وێنەی (٢ـ١)



سکپڕی (Gestation):

دوای چەقین، خانەکە دەست دەکات بە گەشەسەندن و پەرەسندن بۆ ئەوەی ڕووخساری کۆرپەلەی مرۆڤ وەربگرێت، ئەو ماوەی گەشە و پەرەسەندنە نۆمانگ دەخایێنێ وە پێی دەڵێن سکپڕی. وە سکپڕیش بە سێیەکەی یەکساندا دەڕوات، وە ماوەی هەریەک لەو سێیەکە سێ مانگ دەخایێنێت، بەمەش نۆمانگەکە تەواو دەبێت تاوەکوو کۆرپەلە دەگاتە ژینگەی دەرەوە.

١. سێیەکەی یەکەم.

٢. سێیەکەی دووەم.

٣. سێیەکەی سێیەم.

سێیەکەی یەکەم ١٤ حەفتە دەخایێنێت وە لەو ماوەیەدا هەموو بەشەکانی منداڵ دروست بووە.

سێیەکەی دووەم لە ١٤ حەفتەوە دەست پێدەکات تا وەکو ٢٨ حەفتە.

سێیەکەی سێیەم لە ٢٨ حەفتەوە دەست پێدەکات تا وەکو ٣٧ حەفتە یان ٤٠ حەفتە.

ماوەی تەواوی دووگیانی ٣٧ حەفتە یان ٤٠ حەفتەیە بەڵام ئەگەر پێش ٣٧ حەفتە منداڵەکە بوو پێی دەڵێن پێش وەختە منداڵبوون (pre term birth) بەڵام ئەگەر پاش ٤٢ حەفتە منداڵەکە نەبوو پێی دەڵێن پاش وەختە منداڵبوون (post term birth).

ماوەی تەواوی دووگیانی دەژمێردرێت لەیەکەم ڕۆژی ئاخیر سوڕی مانگانە کە بە مانگ دەکاتە ٩ مانگ، بەڕۆژیش دەکاتە ٢٨٠ ڕۆژ، وە بە حەفتەش ٣٧ -٤٠ حەفتە.

دروستبوونی بەشەکانی کۆرپەلە لە نۆمانگدا:

مانگی یەکەم

پیتێن و چەقین و دروست بوونی ویلاش و ناوکەپەتک لەمانگی یەکەم دا درووست دەبن.

مانگی دووەم

لەوماوەیدا مێشک و دڕکەپەتکی منداڵ دروست دەبن و دڵ دروست دەبێت و دەستدەکات بەلێدان و چاو وگوێ و لووت و لێوەکان و جەرگ و هەردوو باسکەکان و قاچەکان درووست دەبن، وە منداڵ دەست دەکات بە جووڵە بەڵام دایک هەستی پێ ناکات.

مانگی سێیەم

لەوماوەیدا شێوەی منداڵ بەئاسانی دەناسرێتەوە دەزانرێت کچە یاخود کوڕ، نینۆکەکان گەشەدەکەن گوێکان لۆبەکانی گوێ درووست دەبن، چاو بەتەواوەتی درووست دەبێت، باسکەکان و دەستەکان و قاچ و پێیەکان بەتەواوی درووست دەبن هەروەها لەوماوەیدا دەتوانرێت بە ئامێر گوێ لە لێدانی دڵی کۆرپەلە بگیرێت.

مانگی چوارەم

پێستی منداڵ ئەستور دەبێت و منداڵەکە کاردانەوەی دەبێت وەک مژین هەروەها پێستی پەمێکی درەوشاوەیە، وە (**گەندە موو**) (**Lanugo**) لەسەر پێستی پەیدا دەبێت، وە ڕەگەزیشی زۆر بە ئاسانی دیاری دەکرێت، دەست و قاچەکانی زۆر بەئاسانی دیاری دەکرێن، ڕەگی ددان و پووکی دەست بە گەشە دەکەن، هەرچەندە لەشێوەدا منداڵێکی تەواوە بەڵام ناتوانرێت لە دەرەوەی لەش بژیت.

مانگی پێنجەم

ڕووپۆشێک لەشی کۆرپە دادەپۆشێت کە پێی دەڵێن: (**Vernix**) ئەویش لینجەێکە بە منداڵ وەیە لەکاتی بوونیش هەر پێوەیتی، برژانگەکان و برۆکان و گلێنەی چاو دەستدەکەن بەگەشەکردن، منداڵەکە جوڵەی زۆر دەبێت و دایک هەست بە جووڵەی منداڵ دەکات، ئەندامەکانی ناوەوە گەشەیان کردووە، وە گەندە موو تەواوی لەشی کۆرپە دادەپۆشێت هەندێکیان تاوەکو حەفتەێکیش دوای لەدایک بوون دامێنێت، هەروەها قژیشی دەست دەکات بەگەشە.

مانگی شەشەم

لەوماوەیدا کۆرپە هەست بە لێدانی دڵی دایک دەکات، وە هەروەها دەتوانێت گوێی لە دەنگە دەنگەکانی ژینگەی دەرەوە بێت، وە کۆرپە لەو ماوەیدا هەنێک کات بەئاگایە وە هەندێک کات خەوتووە.

مانگی حەوتەم

گۆپکەکانی تامکردن درووست دەبن و چینی چەوری درووست دەبێت و ئەندامەکانی پێدەگەن، سییەکانی درووست بوون، بەڵام بەتەواوی گەشەی نەکردوە، وە ئەگەر منداڵ لەو ماوەیدا بوو ئەوا بەتاواوی پێنەگیشتووە پێویستی بە ئاگاداریە، وە باشترین کار کە بۆ منداڵ بکرێت لەوکاتەیە بخرێتە ناو **شوشەی چاودێری** (Incubater) تاوەکوو ئەوکاتەی دەتوانێت بە ئاسای بژیت لە دەرەوە.

مانگی هەشتەم

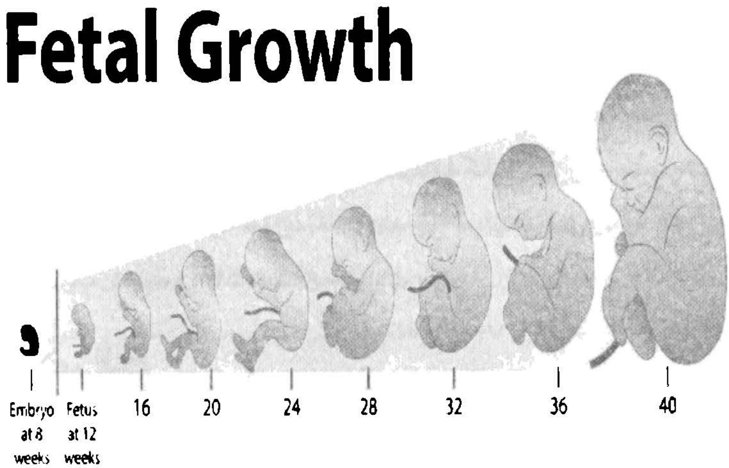
مێشکی گەشەدەکات، وە کۆرپە خۆی ڕادەهێنێت بۆ مژین بە مژینی پەنجە گەورەی وە هەموو ئەندامەکانی کۆرپە بەتەواوەتی گەشەیان کردووە، وە کۆرپە ئامادەیە بۆ لەدایک بوون، وە کۆرپە لەوماوەیە دەست دەکات بەشەق هاوێشتن.

مانگی نۆیەم

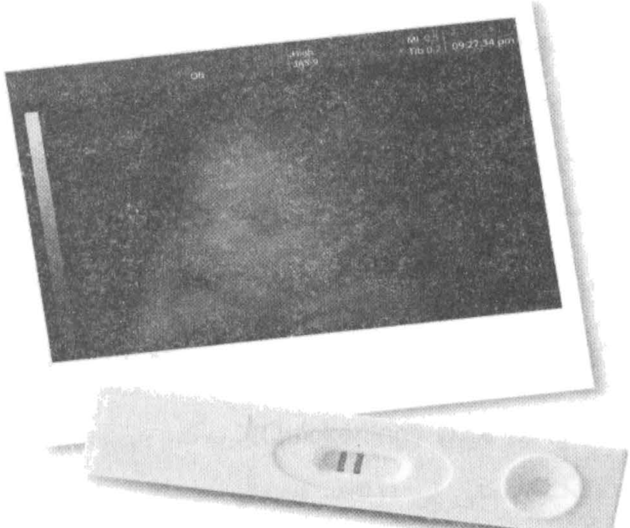
پێستی کۆرپە پەمەیێکی لووسە، وە سەری کۆرپە دێتە خوارەوەی بۆشای حەوز وە ئێستا کۆرپە تەواو پێگەیشتووە بۆ ئەوەی بتوانێت لە ژینگەی دەرەوە بژیت وە وە **کۆتا ماوەی سکپری** پێیدەڵێن: (Full term).

وێنەی (٢-٢) قۆناغەکانی گەشەکردنی منداڵ ڕووندەکاتەوە.

وێنەی (٢-٢)


Fetal Growth
Embryo at 8 weeks
Fetus at 12 weeks
16
20
24
28
32
36
40

نیشانەکانی هەبوونی دووگیانی و چۆنیەتی دەستنیشانکردنی دووگیانی



نیشانە و هێماکانی دووگیانی:

نیشانەکان کە لە سێیەکی یەکەمدا (٠-١٤ حەفتەی) دەردەکەوێت:

١. نەمانی سوڕی مانگان: لەناکاو وەستان و نەمانی سوڕی مانگانە و کە لەپێشتردا هەبوو.

٢. سەر سوڕان و ڕشانەوە: لەوانیە دەستپێبکات لەسەرەتاکانی ٣ـ ٤حەفتەی دووگیانی وە بەردەوام دەبێت تاوەکو ١٤ حەفتەیی، وە ئەم سەر سوڕانە و هێڵنجدانە لەبەیانیان زیاترە.

٣ـ زوو زوو میزکردن: بەهۆی ئەوەی زەختی منداڵدان دەکەوێتە سەر میزەڵدان، وا لە ئافرەتی دووگیان دەکات زوو زوو میز بکات.

٤. گۆڕانکاری لە مەمک: قەبارەی مەمک گەورە دەبێت و ئەو پەڵە قاوەییەی دەوری گۆی مەمک دەدات ڕەنگی تۆخ دەبێت، هەبوونی هەستیارێکی زۆر هەنێجار ڕەق بوونی وە هەستکردن بەگەرمی.

٥. گۆڕانی نیشتیها و خەوتن.

نیشانەکان کە لە سێیەکی دووەم (١٤-٢٨ حەفتە) دەردەکەوێت:

١. یەکەم جووڵە (Quickening): یەکەم جووڵەی منداڵ کە دایک هەستی پێ دەکات، ئەمەش لەو ئافرەتانەی کە یەکەم زگیانە واتا نۆبەرەیە هەستی پێدەکات لە(١٨- ٢٠)حەفتەیی،

بەڵام لەو ئافرەتانەی کە چەند منداڵێکیان بووە هەستی پێ دەکرێت لە (١٦ـ ١٨)حەفتەیی.

٢ــ گەورەبوونی زگ: بەهۆی گەشەکردنی منداڵدان و کۆرپە.

٣. دەرکەوتنی نیشانە لە سەر پێست: خەت خەت بوونی پێست کە پێی دەڵێن (ڕاوی دووگیانی) وە بوونی پەڵەی ڕەش لەسەر پێست.

نیشانەکان کە لە سێیەکی سێیەم(٢٨-٤٠ حەفتە) دەردەکەوێت:

١. بەدەست لێدان دەتوانین هەست بە جوڵەی منداڵ بکەین.

٢ــ بەسۆنەرکردن دەتوانرێت بەشەکانی منداڵ و جووڵەی دیاریبکرێت.

پشکنینی دووگیانی لە ڕێگای ئامێر:

١. (HCG) هۆرمۆنی کۆریۆنی هاندەری توخمە ڕژێنەکان لەکاتی دووگیانی ڕێژەکەی بەرزدەبێتەوە وە لە فەحسی میز دەتوانرێت دووگیانیەکە دیاری بکرێت.

٢. هەروەها دیاریکردنی هەمان ئەو هۆرمۆنی (HCG) لە سیرەمی خوێن.

٣. سۆنەر: دەتوانرێت دووگیانی دیاریبکرێت لەدوای پێنج حەفتە(٥ حەفتە) لەنەمانی سوڕی مانگانە (LMP).

٤. تیشک (X-ray): بەڵام ئەم جۆرە فەحسە مەترسیدارە.

بە سێ ڕێگا دەتوانین تەمەنی دووگیانی دیاری بکەین:

١-مێژووی سوڕی مانگانە (Menstrual history):

- تەمەنی دووگیانی gestational age دیاریدەکرێت بەزانینی یەکەم ڕۆژی ئاخیر سوڕی مانگانە، یاسایێک هەیە کە ئاخیر مانگی عادە کۆی ژمارە ٩ دەکەین و بەمەش ئەو مانگەمان بۆ دەردەکەوێت کە منداڵەکە تێدا لەدایک دەبێت. هەروەها یەکەمین ڕۆژی ئاخیر عادە کۆی ژمارە ٧ دەکەین بەمەش ڕۆژی لەدایک بوونی منداڵکە دیاریدەکرێت واتا (EDD=LMP+9 months + 7 days).

- پیتاندن ڕوودەدات لە ١٤ مین ڕۆژی سوڕەکە لەو ئافرەتانەی کە سوڕی مانگانەیان ڕێکە، واتا یەکەم ڕۆژی کەوتنەسەرخوێن دەژمێرین هەتا چواردەمین ڕۆژ بەمەش بە ئاسانی بۆمان دەردەکەوێت تەمەنی دووگیانیەکە چەندە.

٢. پشکنین بە دەست لێدان لەلایان دکتۆر یان پەرستاری ئافرەتانی لەدایک بوون:

تەمەنی دووگیانی بەپێی قەبارەی منداڵدان بەدەست لێدان لەزگ دیاریدەکرێت.

- لە تەمەنی ١٢حەفتەیی، سەری منداڵدان دەگاتە سەر ئێسکی پابیک (Pubic bone) تەنها دەست بەکاردێت لەم پشکنینە.
- لە تەمەنی ١٦ حەفتەیی، سەری منداڵدان ١/٢ دەکەوێتە نێوان ئێسکی پابیک (Pubic bone) و ناووک (umbilicus).
- لە تەمەنی ٢٠ـ ٢٢ حەفتەیی. سەری منداڵدان دەکەوێتە سەر ناووک.
- لە تەمەنی حەفتەکانی کۆتای، بەشی سەرەوەی منداڵدان دەگاتە ئاستی پەراسووەکان.

بەرزی بەشی سەرەوەی منداڵدان (Fundal height) دەپیورێت لە سیفاسیس پابیکەوە وە ئەم پێوانەیەش بە فووتە ئەنجامدەدرێت، لەوانیە بەسوود بێت بۆ پێوانی تەمەنی سەرو ٢٨ـ ٣٠حەفتەیی.

یاسای مەکدۆنەڵدس(MacDonald's Rule) ئەم یاسایە بەکاردێت بۆ پێوانەکردنی تەمەنی دووگیانی بە سانتیمەتر، وە بەنزیکەی یەکسانە لەگەڵ حەفتەکانی دووگیانی.

لە وێنەی (٣ـ١) لەسەر زگ حەفتەکانی دووگیانی دیاری کردووە.

٣. دەستنیشانکردنی تەمەن لەڕێگای سۆنەر:

سۆنەرکردن یارمەتییێکی زۆرمان دەدات لەکاتی دووگیانی بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت وەک: (دیارکردنی هەرناتەواوێک لە کۆرپەلە، دیاریکردنی کێشی کۆرپەلە، دیارکردنی درێژی کۆرپەلە، دیاریکردنی هەر نەگەرێکی نەخوازراو، دیاریکردنی ڕەگەزی کۆرپەلە، دیاریکردنی تەمەنی کۆرپەلە، دیاریکردنی ژمارەی کۆرپەلە وەک دووانی و سیانی....هتد).

لێرەدا باس لە دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی دەکەین لە ڕێگای سۆنەرەوە:

١ـ (CRL) بریتیە لە پێوانەکردنی درێژی کۆرپەلە لەتەوقی سەری (crown) تاوەکو سمتی (rump) وە ئەم پێوانەیە بەسوودە بۆ دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی.

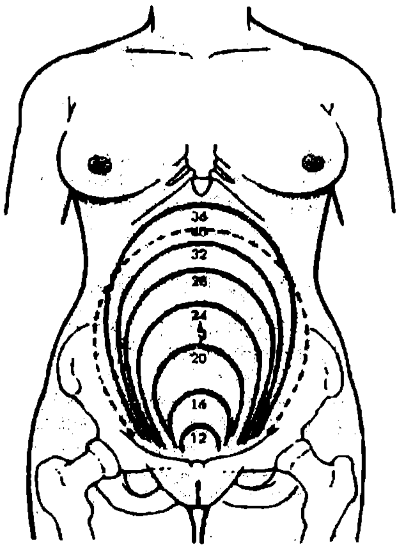
٢ـ (AC) بە پێوانەکردنی چێوەی (کەمەری) زگی کۆرپەلە دەتوانین تەمەنی دووگیانی دیاریبکرێت.

٣ـ (BPD) لەکاتی پێوانەکردنی تیرەی هەردووئێسکی دیواری کەلە سەر تەمەنی دووگیانیمان بۆ دەردەکەوێت.

٤- (FL) پێوانەکردنی درێژی ئێسکی ڕان بەکاردێت بۆ دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی. وەئەم جۆرەیان لە سێ مانگی کۆتای پشتی پێدەبەسترێت.

تێبینی: سۆنەر زۆر دەقیق نیە بۆ دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی بەتایبەتی لەسێ یەکی دووەم کەمتر لە وەختی خۆی نیشان دەدات و لە سێیەکی سێیەمیش درەنگتر لەوەختی خۆی نیشان دەدات.

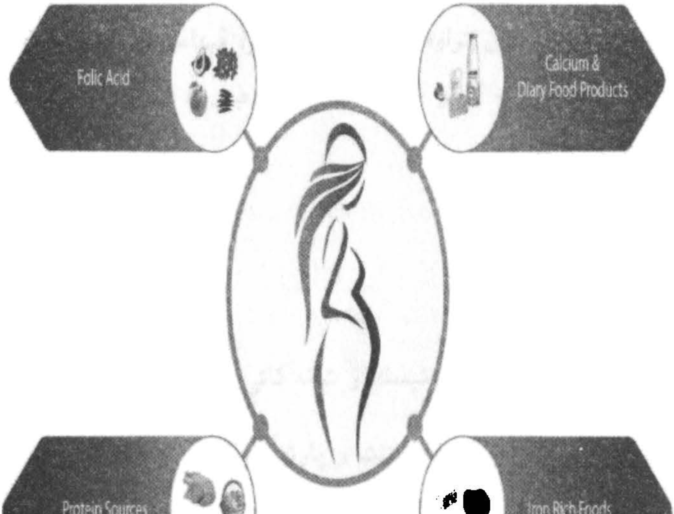
وێنەی(٣ـ١) دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی لەسەر زگ ڕونکردۆتەوە.



هەستکردن بەیەکەم جوولەی منداڵ:

دەتوانرێت تەمەنی دووگیانی دیاری بکرێت بە هەستکردنی یەکەم جوولەی منداڵ چونکە یەکەم جوولەی منداڵ لەو ئافرەتانەی منداڵی نۆبەرە بێت لە نیوان ١٨-٢٠ حەفتەی دایک هەستی پێدەکات بەڵام لەو ئافرەتانەی کە چەند منداڵێکیان بووە لەنێوان ١٦-١٨ حەفتەی هەست بەیەکەم جوولەی منداڵ دەکات بەو شێوەیەش ئاسان دەتوانرێت تەمەنی دووگیانی دیاریبکرێت.

خۆراكی تەندروست لەماوەی دووگیانی



ڤیتامینەکان (Vitamins):

بەگشـــتی یـــارمەتی فەرمانەکـــان و تەندروســـتی لەش دەدات ئەم ڤیتامینانە جەستە ناتوانێت دروستیـان بکات، بەڵکو پێویستە لەڕێگای خـۆراك بەدەسـتی بێنێـت، بـۆ ئەوەی فەرمانەکانیـان بەجێبگێنێـت ئەم ڤیتامینـانەش دابەش دەبـن بـۆ دوو جۆر(ڤیتـامینی لە چەوری تـواوە، ڤیتامینی لە ئاو تواوە).

- ڤیتامینی لەچەوری تواوە (fat-soluble vitamins)
- ڤیتامینی لەناو تواوە (water - soluble vitamins)

١- ڤیتامین لە چەوری تواوە (Fat-Soluble Vitamin):

ڤیتامـینی لە چەوری تواوە پێکدێت لەم جۆرە ڤیتامـینانە (A,E,D,K) ئەم جۆرە ڤیتامـینانە لەنێو جەسـتەدا خەزن دەبـن وە لەکـاتی پێویسـتیدا بەکاریدەهێننەوە.

- ڤیتامین (A):

١- یارمەتی گەشەکردنی نیسك و شانەکانی لەش دەدات.

٢- ناوپۆشە شانەکان بونیاد دەنێت و پارێزگاریشیان لێدەکات.

٣- یارمەتی چاوەکان دەدات.

لەکاتی کەم بوونەوەی ئەوجۆرە ڤیتامینە چاوەکان هەستیاردەبن بەرامبەر تاریک و ڕوناکی هەروەها کزبوونی چاوەکان بەڕێژەیێکی زۆر. چارەسەردەکرێت بە دەرزی ڤیتامین A(retinal)، هەروەها زۆربوونیشی زیانی هەیە چونکە ئەم جۆرە ڤیتامینە لە جەستەدا خەزن دەبن بەتایبەتی ئەم جۆرەیان لە جگەر خەزن دەبێت و دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە جگەر، ئازاری جومگەکان، قژ هەڵوەرین. وە لەم خۆراکانە بەدەستدەهێنرێت (گۆشتی سوور، شیر، پەنیر، زەردێنەی هێلکە، جگەر، سپێناغ، بیبەر، گێزەر، پرتەقاڵ، سندی و قەیسی).

. ڤیتامین (E):

١- دژە ئۆکسانە (ترشە چەوری پەردەی خانەکان دەپارێزێت لە تێکشکان).

٢. مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

٣. پارێزگاری لە هەوکردنی خوێنهێنەرەکان دەکات.

کەمی ئەم جۆرە ڤیتامینە دەبێتە هۆی تێکشکانی خانەکان وRBC وە هەروەها کەمبوونەوەی RBC و شێبوونەوەی خوێن. ڤیتامین E تاکە ڤیتامینی لە چەوری تواوەیە کە نابێتە هۆی ژەهراوی بوون، هەروەها ئەم جۆرە ڤیتامینە دەتوانرێت دەست بکەوێت لەم جۆرە خۆراکانە (زەیتی زەیتوون، زیتوون، کەرە، گازۆ، بادەم، بندوق، مانگۆ، کودی زەرد، قەرنابیت و خواردنە دەریایەکان).

ـ ڤیتامین (D):

هەروەها پێشی دەڵێن ڤیتامینی خۆر.

١ـ کۆنترۆڵی ئاستی فۆسفات و کالیسیۆم دەکات لە خوێن.

٢ـ کانزاکانی ئیسک ڕێکدەخات.

٣ـ پارێزگاری لە ئیسک و ددانەکان دەکات.

٤ـ هەروەها دەبێتە هۆی هەڵمژینی کالیسیۆم و فۆسفات لە ڕیخۆڵەکان.

٥ـ پارێزگاری لە تەندروستی سیستەمی بەرگری و مێشک و سیستەم دەمارەکان دەکات.

٦ـ مەترسیە شێرپەنجیەکان کەم دەکاتەوە وەکو شێرپەنجەکانی (پرۆستات، پەنکریاس، مەمکەکان، سییەکان، میزەڵدان و کۆڵۆن).

کەمی ئەم ڤیتامینە لە منداڵاندا دەبێتە هۆی ئێسکە نەرمە (Rickets) کە دەبێتە هۆی خراپ دروست بوونی شانەکانی ئێسک، هەروەها بۆ گەورەکان دەبێتە هۆی ئێسکپووکی (Osteomalasia) وە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە خەو و نەمانی ئیشتیها، پشت ئێشان، ئازاری جومگەکان، لاوازبوونی ئێسك، دروست بوونی پەڵە لەسەر پێست. بە پێدانی دەرمان چارەسەردەکرێت، ئەم جۆرە ڤیتامینە بە ڕێژەی ٩٠٪ لە ڕێگای تیشکەوە بەدەست دەهێنرێت هەروەها بە ڕێژەی لە ١٠٪ لەم خۆراکانە بەدەست دەهێنرێت وەک (ماسی سەلەموون، هێلکەی ماسی، قارچک، پەنیر، جگەر، ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە و میوەی وشکراوە).

ـ ڤیتامین (K):

١ـ یارمەتی خوێن مەیین دەدات (پێویستە بۆ ئەوەی خوێن مەیین بەشێوەیکی ئاسای).

٢ـ دەبێتە هۆی مێتابۆلیزمی ئێسکەکان (ڤیتامین K پشت دەبەستێت بە پرۆتین وە بەشێکی سەرکیە بۆ دروست بوونی ئیسك).

کەمی ئەم جۆرە ڤیتامینە دەبێتە هۆی ئەوەی کە برینەکان لەجەستەدا چاک نەبنەوە، چونکە ئەم جۆرە ڤیتامینە دەبێتە هۆ خوێن مەیین. هەروەها ئەم جۆرە ڤیتامینە بەدەست دەهێنرێت لەم خۆراکانە (جگەر، کاهو، قەرنابیت، کەلەم، تەرەپیاز، سپێناغ و بیبەری سەوز)، هەروەها ئەم جۆرە ڤیتامینە لەلایەن بەکتریای ریخۆڵە (E.coli) دروست دەکرێت.

ڤیتامینی لە ئاو تواوە (Water-soluble vitamins):

تەواوی ڤیتامینەکانی خێزانی B و ڤیتامین C لەئاودا دەتوێنەوە وە ئەم جۆرە ڤیتامینە زۆر بە ئاسانی هەرس دەکرێن و دەگوازرێنەوە هەروەها ئەم جۆرە ڤیتامینە لە لەشدا خەزن نابن.

. ڤیتامین (C):

١ـ ئەم ڤیتامینە پێویستە بۆ دروست بوونی کۆلاجین (کۆلاجین مادەیێکی جەلاتینیە یارمەتی بونیادنانی شانەکانی لەش دەدات وە لە ئێسک و کرکراگەکاندا هەن).

٢ـ پێویستە بۆ میتابۆلیزمی لەش بەگشتی، بۆ دروست بوونی هیمۆگلۆبین، هەروەها دەبێتە هۆی گەشەکردنی RBC بۆ دروستکردنی ئەمینۆ ئەسیدەکان (amino acids) و هۆرمۆنەکان.

کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەسکەربووت، کەم بوونەوەی ڤیتامین C لە پەلەکان و جومگەکان دەبێتە ئەستووربونیان و ئازار لە جومگەکان و پەلەکان، شکانی ئێسکەکان، برینەکان بەدرەنگ چاکدەبنەوە.

ئەو جۆرە ڤیتمینە تێکدەچێت بەهۆی ئۆکسیجین و پلەی گەرمی لەکاتی کوڵاندنی ئەو خواردنانەی کە ڤیتامین C تێدایە.

ئەو خۆراکانەی کە ئەم ڤیتامینەی تێدایە وەکو (پرتەقاڵ، لیمۆ، سندی، شلک، کێوی، گوێژ، بلوبێری، کەلەرمی مۆر، بیبەر و تەماتە).

ڤیتامین B1 (Thiamin):

ئەم جۆرە ڤیتامینە لە لەشدا خەزن نابێت بۆیە پێویستە ڕۆژانە بەکاربهێنرێتەوە هەروەها ئەم ڤیتامینە کۆئەنزیمە وە لەڕێگای چەوری و شەکرەو وزە بەرهەم دەهێنێت. بێری بێری (Beriberi) یەکێکە لەم نەخۆشانە کە بەهۆی کەمی ئەم ڤیتامینە ڕوودەدات، (لاوازبوون، ئیفلیجبوون و کەم خوێن) وە ئەم جۆرە ڤیتامینە نابێتە هۆی ژەهراوی بوون، چونکە لەڕێگای کلیەکانەوە خاڵی دەکرێتەوە. هەروەها ئەم جۆرە ڤیتامینە لەم خۆراکانە دەست دەکەوێت وەک (دانەوێڵە، نان، فاسۆلیە، بەزالیا، گۆشتی ماگا و جگەر).

ڤیتامین B2 (Riboflavin):

ئەم جۆرە ڤیتامینەش کۆئەنزیمە ڕۆڵێکی گرینگی هەیە لە دروستبوونی وزە و بونیادنانی شانەکانی لەش و ئاسان هەرسدەکرێت، وە لەلەشدا خەزن نابێت. کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی (هەوکردنی شانەکان، درەنگ چاکبوونەوەی برین، ئەستوربوونی لێوەکان و شەق شەق بوون) هەروەها دەبێتە هۆی هەوکردنی پوگ (ئەستوربوونی زمان و سووربوونەوەی) وە دەتوانرێت ئەم جۆرە ڤیتامینە لەم خۆراکانە بەدەست بهێنرێت وەک (هێلکە، پەنیر، قارچک، ماسی، شیر، جگەر و سپێناغ).

ڤیتامینB3 (Niacin):

کۆئەنزیمەو وزە بەرهەم دەهێنێت کەمی ئەم جۆرە ڤیتامینە دەبێتە هۆی پەلاگرا(Pellagra) کە ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی هەوکردنی پێست و تێکچوونی هەرسکردن، لاوازبوونی ماسولکەکان ئەگەر ئەو کەمبوونی ڤیتامینە بەردەوام بوو دەبێتە هۆی تێکچوون لە ناوەندە کۆئەندامی دەمار (C.N.S) و سەرلێشێواوی. ئەم جۆرە ڤیتامینە لەو خۆراکانەدایە وەک (فستق، ماسی، ئەڤۆکادۆ، لۆبیا، بەزالیا، قەرنابیت، قارچک و باوی).

ڤیتامین B6 (Pyridoxine):

ئەم جۆرە ڤیتامینە لە ماسولکەکان خەزن دەبێت هەروەها کۆئەنزیمە ڕۆڵی هەیە لە زیندە چالاکیەکان و چەوری، کاربۆهیدرات، پرۆتین. کەمی ئەم جۆرە ڤیتامینە دەبێتە هۆی کەم خوێنی (کەم خوێنی دریژ خایەن) وە ئەم ڤیتامینانە لەم خۆراکاندە هەن وەک (دانەوێڵە، جگەر، گۆشت، مۆز، سپێناغ، ماسی و لۆبیا).

ڤیتامین B7(Biotin):

ئەم ڤیتامینە هەڵدەستێت بەدروستکردنی ترشە چەوریەکان (Fatty acids) و ترشە ئەمینیەکان (Amino acids) هەروەها دەتوانرێت لەم جۆرە خۆراکانە بدەست بهێنرێت وەک (زەردێنەی هێلکە، جگەر، تەماتە، قاچک، سلق، پەتاتە و گێزەر).

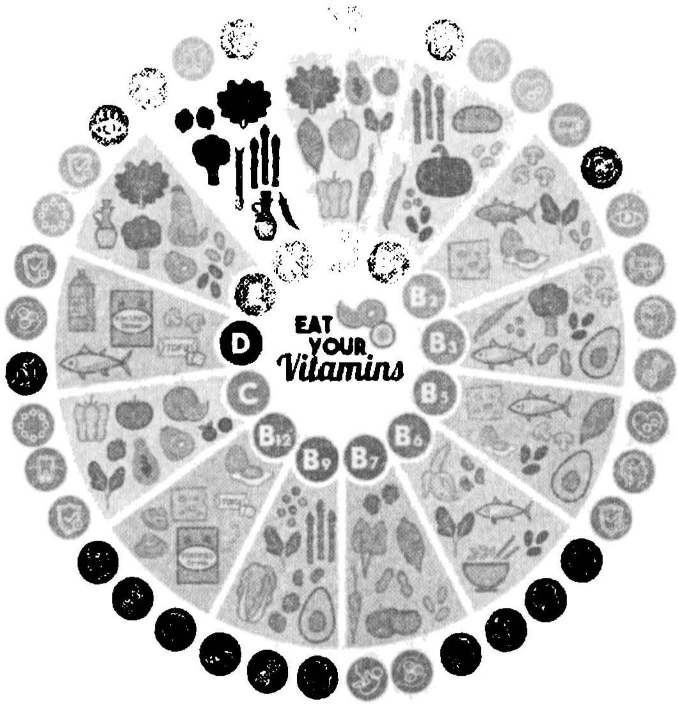
ڤیتامینی B12 (Cobalamin):

ئەم جۆرە ڤیتامینە لە چەوری خەزن دەبێت وە ئەم ڤیتامینە لە هەموو جۆرەکانیتری ڤیتامین B زیاتر کۆئەنزیمی سەرەکیە، وە مێتابۆلیزمە لە ئەمینۆ ئەسیدەکان هەروەها هیمۆگلۆبین درووست دەکات (پشتگیری دەکات لە دروستبوونی RBC) ئەگەر هاتوو ئەم جۆرە ڤیتامینە کەم بوو ئەوە دەبێتە هۆی کەم خوێنی زیاتر لەدوای تەمەنی چل ساڵی ئەمە ڕوودەدات وە بەدەرزی ڤیتامین B12 چارەسەر دەکرێت کە لە ماسولکە دەدرێت. ئەم جۆرە ڤیتامینە بەزۆری لە بەرهەمە ئاژەڵیەکان دەست دەکەوێت وەک (هێلکە، گۆشت، شیر، پەنیر، کەپەکی نان و نانی جۆ).

بۆ ئاشنابوون بەو خۆراکانەی کە لەڕێگای ڤیتامینەکان دەست دەکەون دەتوانیت سەیری وێنەی (٤-١) بکەیت.

<u>تێبینی</u>: ڤیتامینە لەچەوری تواوەکان خراپە ئەگەر ڕێژەکەی زۆربێت، چونکە لە چەوریدا خەزن دەبێت بەڵام ڤیتامینە لە ئاو تواوەکان هیچ زیانێکی نابێت ئەگەر بێت و بڕێکی زۆری لێبخورێت، چونکە لە ڕێگای میزەوە دەردەکرێن لە لەش.

وێنەی (٤-١) ئەو خۆراکانە نیشاندەدات کە لە ڤیتامینەکاندا هەن.



- ڤیتەمینــی (Folate) هەروەهــا پێشــی دەڵــێن فولــك ئەســید (Folic acid) ســەر بەخێزانــی ڤیتــامین B وە لەئــاودا دەتــوێتەوە بەڕێژەیکی بەرچاو کاریگەری هەیە لەسەر دروست بوونی خوێن.

هەڵسەنگاندنی خۆراک:

١ـ هەڵسەنگاندن بۆ ئەو خۆراکەی ڕۆژانە وەریدەگریت: لەکاتی سەردانیکردنی نەخۆشخانە پەرستار پرسیار لە دایکەکە دەکات سەبارەت بەبڕی ئەو خۆراکەی کە ڕۆژانە وەردەگرێت و هەروەها جۆری خۆراک و وەبەچ شێوەیێک ئامادەی دەکات.

٢. هەڵسەنگاندن بۆ ئەو باردۆخەی کە پەیوەندی بە خۆراک هەیە:

- پێوانەکردنی درێژ و بەرزی، وەپێوانەکردنی (BMI) بۆ دیاریکردنی ئاخۆ دایکەکە کێشی کەمە یاخود نا.
- پشکنین بۆ هیمۆگلۆبین.
- زانینی کە ئاخۆ دایکەکە پرۆتین و ڤیتامینەکانی تەواوە یان نا.

ئەو خۆراکە تەندروستیانەی کە ئافرەتی دووگیان دەبێت ڕۆژانە بیخوات بریتین لە:

١ـ کالیسیۆم (Calcium): کالیسیۆم پێویستە لە جەستدا بۆ بنیادنان و بەهێزکردنی ئێسك و ددانەکان، هەروەها ڕێگا بەخوێن دەدات بە شێوەیێکی ئاسای بمێیت، وە بۆ ئەوەی دەمارەکان فەرمانەکانیان بەتەواوەتی جێبەجێ بکەن، وە بۆ لێدانی دڵ بە شێوەیێکی ئاسای.

٢. فولك ئەسید (Folic acid): فولك ئەسید بەکاردێت بۆ بەرهەم هێنانی خۆێنی زیادە لە جەستە، کە پێویستە لە ماوەی دووگیانی وە ڕۆژانە پێویستە ٤٠٠میکرۆگرام بخورێت لەو ماوەیە.

٣. ئاسن (Iron): ئاسن بەشێکی گرینگی خرۆکە سورەکانە، مادەی ئاســن ئۆکســیجین هەڵــدەگرێت و بــۆ بەشــە جیاوازەکــانی لەش دەیانگوازێتەوە، وە بەرگری دەکات لە نەخۆشیەکان و سترێس بوون، یـارمەتی لەش دەدات کە دووربێــت لە لاوازبــوون و بــێ تــاقەتی و خەمۆکی.

٤. ڤیتامین (Vitamin A): پێویستە ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە ٧٧٠ میکرۆگرام ڤیتامین A وەرگرێت. پێویستە ئافرەت ئەو خۆراکانە بخوات کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین A وەک (سەوزەکان، پرتەقاڵ و گێزەر، لیمۆ، شیر و جگەر).

٥ـ پرۆتین (Protein): یەکێکە لە گرینگترین خۆراکەکان کە پێویستە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندن.

٦ـ خواردنی خۆراکی کەم سوێر: پێویستە خۆی دوورگرێت لە خواردنی سوێر لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٧- ڤیتامین (Vitamin C): پێویستە ڕۆژانە ڤیتامین C بخوات کە لەو خۆراکانە دەست دەکەوێت وەک (پرتەقاڵ و لیمۆ، سندی و تەماتە).

ئەو خۆراکانەی پێویستە ئافرەت لە ماوەی دووگیانی خۆی دوورگرێت:

١. کهول (Alcohol): پێویستە ئافرەتی دووگیان بەهەموو شێوەیێک خۆی دوورگرێت لە خواردنەوە کهولیەکان، چونکە خواردنە کهولیەکان مەترسی هەیە لە سەر ژیانی کۆرپەلە ئەگەری هەیە کۆرپەلە لەباربچێت. یاخود لەدایک بوونی کۆرپەلە کە لەوانیە زۆر بچووک بێت یان هەبوونی کێشەی تەندروستی بۆ نمونە منداڵەکە درەنگ فێری شت دەبێت.

٢ـ کافینەکان (Caffeine): زۆر ڕوون نیە کە چ کاریگەریکی لەسەر دووگیانی هەیە بەڵام بەکارهێنانی لەو ماوەیەدا سنوردارە بۆ ئەوەی دووربین لە کێشە تەندروستیەکان.

٣. جیوە (Mercury): دوورکەوتنەوە لە و خواردنانەی کە جیوەیان تێدایە وە بەشێوەێکی ئاسای جیوە دەست دەکەوێت لە زۆربەی جۆرەکانی ماسی. هەندێک لەماسییەکان ڕێژێکی بەرزی جیوەیان تێدایە کە زیان بە کۆرپەلە دەگێنێت. بەڵام هەندێک ماسی هەن ڕێژەیکی کەم جیوەیان تێدایە دەتوانرێت ئەو ماسیانە لەو ماوەیدا بخورێت.

٤. گۆشتی خاو و خواردنە نەکوڵاوەکان: پێویستە ئافرەتی دووگیان خۆی دوورگرێت لەم خۆراکانەی کە بەباشی نەکوڵاون وەك (گۆشتی خاو، گۆشتی پەلەوەر، هێلکەی نەکوڵاو، ماسی و

گۆشتی برژاو) وەهەروەها خۆی دوورگرێت لە خواردنی گەرم کراوە و خواردنی خێرا (Fast food).

٥- ئەو خۆراکـــــانەی کە پـــــاکنەکراونەتەو بە پەســــــتەر (Unpasteurized food): واتا ئەو خۆراکانەی گەرم نەکراون بۆ ئەوەی میکرۆب و بەکتریایان تێدا نەمێنێت چونکە هەندێک لە خواردنەوەکان پێویستە گەرم بکرێن بۆ ئەوەی میکرۆبیان تیدا نەمێنێ وەک (شیر، شەربەت و پەنیر).

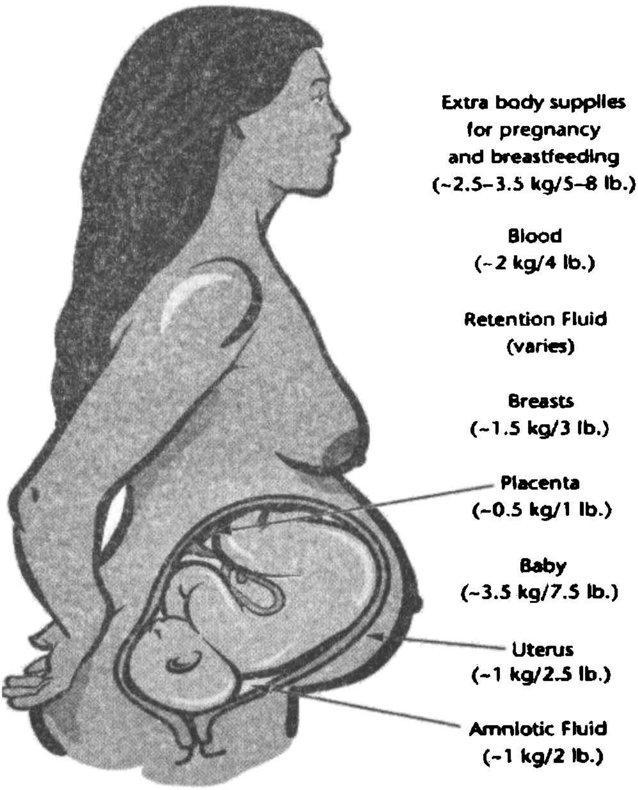
زیادبوونی کێش لەماوەی دووگیانی:

پێویستە ئافرەتی دووگیان لەماوەی دووگیانی بەشێوەیکی ئاسای کێشی ١١ بۆ ١٦ **کیلۆگرام** زیاد بکات.

سەیری وێنەی (٤-٢) بکە بۆ زیاتر تێگەیشتن.

کۆرپەلە: ٢.٥ بۆ ٤ کیلۆگرام
وێلاش: ٠.٥ کیلۆگڕام
شلەی سەراو: ١ کیلۆگڕام
منداڵدان: ١ کیلۆگڕام
قەبارەی خوێنی زیادبوو: ١.٤بۆ ٢ کیلۆگڕام، **شلەی زیاد:** ١.٤بۆ ١.٨ کیلۆگڕام
مەمکەکان: ١بۆ١.٥ کیلۆگرام
چەوری خەزنکراو: ٢.٧ بۆ ٣.٦ کیلۆگڕام.

وێنەی (٤-٢)


Extra body supplies
for pregnancy
and breastfeeding
(~2.5–3.5 kg/5–8 lb.)
Blood
(~2 kg/4 lb.)
Retention Fluid
(varies)
Breasts
(~1.5 kg/3 lb.)
Placenta
(~0.5 kg/1 lb.)
Baby
(~3.5 kg/7.5 lb.)
Uterus
(~1 kg/2.5 lb.)
Amniotic Fluid
(~1 kg/2 lb.)

یەکێك لە نەخۆشیەکان کە بەهۆی ڤیتامین و کانزاکان چارەسەر دەکرێت لە ئافرەتی دووگیان:

کەم خوێنی (Anemia):

کێشەیێکی تەندروستیە کە دەبێتە هۆی نەبوونی ڕێژەی تەواوی خرۆکە سوورەکان بۆ ئەوەی ئۆکسیجین بگوازێتەوە بۆ شانەکانی لەش، کاتێک شانەکان ناتوانن ئۆکسجینی تەواو بەدەس بێنن. یەکێک لەهۆکارەکان بۆ ئەوەدەگەڕێتەوە کە لەماوەی دووگیانی قەبارەی پلازما زیاد دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هیمۆگلۆبین ئەم جیاوازیەش دەبێتە هۆی لەدەست دانی خوێن، ڕێژەیەکی کەم RBCs تەندروست دروست دەبن، خێرا تێکشکانیRBCs، کەم خوێنی زیاتر لەو کەسانەدا پیدا دەبێت کە شێرپەنجەیان هەیە، نیوەی ئەوکەسانەی کە شێرپەنجەیان هەیە تووشی کەم خوێنی دەبن. زۆر هۆکار کاردەکاتە سەر کەم خوێنی وەك (بوونی گرێ لە مۆخی ئێسك، لەدەست دانی خوێن، خۆراکی خراپ).

جۆرەکانی کەم خوێنی ئەمانە دەگرێتەوە:

١ـ **کەم بوونی ئاسن لە خوێن:** ئەم جۆرە کەم خوێنیە ڕوودەدات کاتێک جەستە ئاسنی تەواوی نیە بۆ بەرهەم هێنانی هێمۆگلۆبین وە زۆرباوە لە ئافرەتی دووگیان.

٢. کەم بوونی فولك ئەسید لە خوێن: یەکێکە لە جۆرەکانی ڤیتامین B جەستە پێویستیەتی بۆ بەرهەم هێنانی خڕۆکە سوورەکان لەماوەی دووگیانی ئافرەت پێویستی بە بڕێکی زیاتر فولك ئەسید بخوات. هەندێک کات تەنها لە ڕێگای خۆراك بەدەست نایەت کەمی فولیك ئەسید دەبێتە هۆی ناتەواوی لە بڕبڕەکان و کەم بوونی کێشی کۆرپەلە.

٣. کەمی ڤیتامین B12: لەش پێویستی بە ڤیتامین B12 هەیە بۆ دروست بوونی خڕۆکە سوورەکان، کاتێك لەش ناتوانێت ڕێژەی تەواو لە خۆراك وەرگرێت ئەوا ڕێژەی خڕۆکە سوورەکان کەم دەکات. ئەو ئافرەتانی کە (گۆشت، هێلکە و پەنیر) ناخۆن توشی کەمی ڤیتامین B12 دەبن و کێشی منداڵەکەشیان کەم دەبێت و هەروەها دەبێتە هۆی پێش وەختە منداڵبوون.

نیشانەکانی کەم خوێنی (Symptoms of anmia):

نیشانەکانی کەم خوێنی لە سەرەتاکانی دووگیانی مام ناوەندە هەندێکجار نەخۆشەکە هەستیشی پێ ناکات، بەڵام دوای ماوەیەک بەرەو پێش دەچێت و خراپتر دەبێت. لە دیارترین نیشانەکانی کەم خوێنی بیریتین لەمانەی خوارەوە:

١. بێ تاقەتی
٢. وڕبوون (گێژبوون)
٣. هەناسە تەنگی
٤. لێدانی دڵ بە خێرای و ناڕێکی

٥. ئازاری سینگ
٦. سپی هەڵگەڕانی لێو و نینۆکەکان
٧. تەزینی پێکان و دەستەکان
٨. بوورانەوە

کەم خوێنی لەماوەی دووگیانی زۆر ئاسان چارەسەردەکرێت بە دەستنیشانکردنی جۆرەکەی:

١. **پێدانی مادەی ئاسن و ڤیتامینەکان:** ڕۆژانە خواردنی ئاسن و ڤیتامینەکان پێویستە.

٢. **گواستنەوەی خوێن:** ئەگەر هاتوو کەسەکە خوێنی زۆر کەم بوو ئەوا پێویستە خوێنی تێبکرێت بۆ باشتربوونی.

ڕێگریکردن لە کەم خوێنی لەماوەی دووگیانی:

١. خواردنی ڕێژێکی تەواوی مادەی ئاسن ڕۆژانە.

٢. خواردنی ژەمی باش و بالانس هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیێکی باشی ڤیتامینەکانی تێدایە.

٣. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڤیتامین C زۆرە چونکە یارمەتی لەش دەدات بۆ هەڵمژینی مادەی ئاسن.

٤. خواردنی ئەو خواردنەوانەی کە دەوڵەمەندن بە مادەی ئاسن وەک شەربەتی پرتەقاڵ.

٥. وەرگرتنی بری تەواوی فولك ئەسید.

ئەو کێشە و گۆڕانکاریانەی کە بەسەر لەشی ئافرەت دادێ لەماوەی دووگیانی:



هەندێک لەو گۆڕانکاریانە کە لە ئەندامەکانی ناوە و دەرەوی ئافرەتی دووگیان ڕودەدات:

١. گەورەبوونی مەمک و زیادبوونی قەبارەی ڕژێنی شیر.

٢ـ گەورەبونی گۆی مەمک و ئەو خەرمانە قاوەییەی کە دەوری گۆی مەمکی داوە، وە تۆخ بوونی ڕەنگەکانیان.

٣. گەورەبوونی منداڵدان ٥٠ .٦٠ جار قەبارەی گەورەترە لە قەبارەی ئاسای خۆی.

٤ـ ناوک بەرەو دەرەوە دێت. هەروەها تۆخ بوونی ئەو هێڵەی کە دەکەوێتە ناوەڕاستی زگ.

٥. ئەو زەختەی کەوتۆتە سەر میزەڵدان وادەکات ئافرەتەکە بەبەردەوام میز بکات.

٦. ڕێژەی هەناسەدان و قەبارەی خوێن زیاد دەکات.

٧. ناوپەنچك بەرەو سەرەو هەڵدەکشێ بەهۆی گەورەبونی منداڵدان.

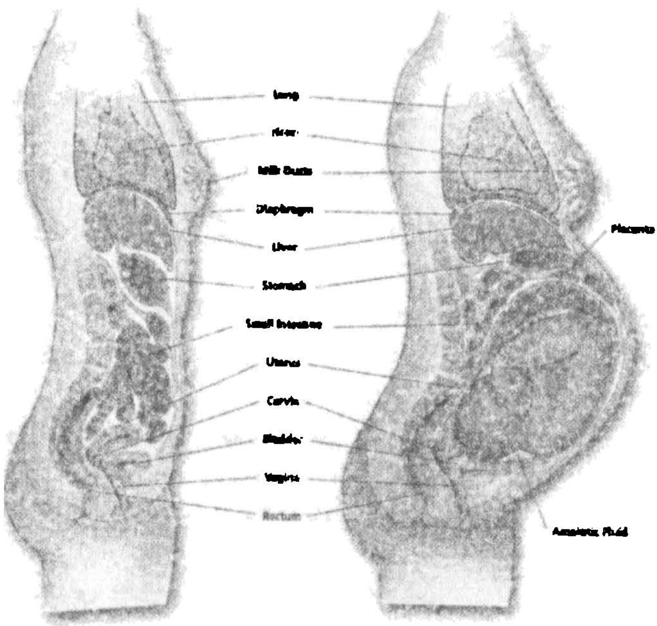
٨. زۆربوونی بەرهەم هێنانی میز لە کلیەکان.

٩. گۆڕانکاری لە ڕیخۆڵەکان ڕودەدات.

١٠. فراوان بوونی بەستەرەشانەی هەردوو ئێسکی حەوز کە لە پێشەوە یەکیانگرتووە، زیادبوونی کشانی.

بۆ زیاتر ئاشنابوونی ئەم گۆڕانکاریانە سەیری وێنەی (٥-١) بکە.

وێنەی (٥-١)



سەرسوڕان و ڕشانەوە (Nausea & vomiting):

یەکێکە لە نیشانە باوەکان کە بەنزیکەی لە ٥٠٪ بۆ ٧٠٪ لە ئافرەتانی دووگیان ڕوودەدات. بەتایبەتی لەسێ مانگی یەکەم، بەزۆریش لە بەیانیان کاتی هەڵسان لەخەو، بەڵام لە کاتەکنیتریش ئەمە ڕوودەدات. سەرسوڕان و ڕشانەوە خراپتردەبێت لە کاتی بوونی سترێسی، گەشت، بۆنکردنێک کە بێزاری بکات و هەندێک لە چێشتەکان.

هۆکاری (Causes):

. گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکان وەک (Progesterone ,HCG).

. لایەنی هەست و سۆز وەک هەستکردن بەبارگرژی.

چارەکردنی (Management):

١. ئیسراحەتکردن بە تەواوی.

٢. خواردنی کەم و بەردەوام خواردن (کەم خۆری دایم خۆر) پێویستە ڕۆژانە شەش جەم بخوات.

٣ـ خواردنی ڕێژەیکی بەرزی پرۆتین و ڕێژەیکی تەواوی کاربۆهایدایت وەکو (نان، مۆز و سەوزەکان) کە یارمەتی کەم بوونەوەی سەرسوڕان دەدات.

٤ـ دووركەوتنەوە لەو خواردنانەی کە ڕێژەی چەوری و شیرینیان بەرزە.

٥. هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە دەیخوات پێویستە نە سارد بێت وە نە گەرم بێت.

٦. وەرگرتنی ڤیتامینB6.

دڵە کزێ (Heartburn):

یەکێک لە نیشانە باوەکانە، بەهۆی ئەوەی ئەو خواردنەی کە خواردویەتی لە گەدەوە دەگەڕێتەوە بۆ سورێنچک، بۆیە لەسەر ئافرەتی دووگیان پێویستە خۆی دوورگرێت لە خواردنی زۆر کە ببێتە هۆی ئەم دۆخە.

هۆکارەکان (Causes):

. بەهۆی گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکان وەکو:

- درەنگ بەتاڵبوونی گەدە: بەهۆی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن کەوادەکات گەدە درەنگتر لە کاتی خۆیدا پربێت ئەمەش دەبێتە هۆی زۆر خواردن.
- کەمبوونەوەی جوڵەی ڕیخۆڵەکان.

- کێشە لە زمانەی سورێنچک: کاتێک مرۆڤ خواردن دەخوات ئەوا ئەو زمانە دەکرێتەو وە ڕێگا بەخواردنەکە نادات بگەڕێتەوە، بەڵام بەهۆی تێکچونی هۆڕمۆنی لەکاتی دووگیانی، زمانەی سوڕێنچک دەبێتەوە.

- گەوربوونی منداڵدان، دەبێتە هۆی ئەوی زەخت لە سەر گەدە دروست بکات و پاڵی پێوەبنێت، بەمەش دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە و دڵەکزێ ڕوودەدات.

چارەکردنی (Management):

- گرینگی دان بە شێوازی ژیان وەکو (ئاگاداری شێوازی دانیشتنی بێت بەڕێکی دابنیشێتت، خۆدوورگرتن لە زۆر چەمانەوە بەتایبەتی دوای نان خواردن، بەکارهێنانی بالیفی بەرز لەژێر سەری لەکاتی خەوتن وە پێویستە لەسەر تنیشت ڕاکشێت بەتایبەت لەسەر لای ڕاست).

- گرینگی دان بە جۆری خواردن وەکو (خواردنی بڕێکی کەم لە ژەمەکاندا، لەسەرخۆ نان خواردن، خۆدوورگرتن لە خواردنە چەورەکان وە خواردنەوە گازیەکان و کافاینەکان).

- وەرگرتنی دژە ترشەڵۆک (Antiacids).

مەزگیرانی یاخود بێزووکردن (Pica):

زۆرجار ئەو ژنانەی دووگیانن مەزگیرانی بە هەندێک شت دەکەن بیخۆن کە بۆ خواردن ناشێت، وەکو خۆڵ و خەڵووز. ئەمەش نارەزووێکە کە لەوانیە بەهۆی کەمی خۆراکە مادەکان بێت وەکو کەمی (ئاسن و ڤیتامینەکان).

قەبزبوون (Constipation):

کردنی پیسای بە زەحمەت کە زۆر باوە لە نێو ئافرەتانی دووگیان.

هۆکارەکانی (Causes):

- کەم بوونەوەی جوڵەی ڕیخۆڵەکان بەهۆی هۆڕمۆنی سترۆید.
- مانەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە شلە لەناو ڕیخۆڵە گەورە.
- کەمکردنی وەرزش.

بەهۆی وەرگرتنی مادەی ئاسن.

چارەکردنی (Management):

- زۆرخواردنی ئاو.

.خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمندن بە ڕیشاڵ وەکو سەوزەکان و میوەکان.

- کردنی وەرزشی ڕێک وەکو پیاسەکردن.

فراون بوونی خوێنهێنەر یان دەولی (Varicosities):

واتا بوونی کێشە لە دەمارەکانی خوێنهێنەر وە دەرکەوتنی دەمارەکان بەشێوەی ئاوسان و ڕەنگی مۆر، بە تایبەتی لە قاچەکان لەماوەی دووگیانی.

لەوێنەی (٥-٢) جیاوازی نێوان دوو دەماری قاچ کراوە لە بارودۆخی ئاسای و لەکاتی هەبوونی دەوالی دەردەکەوێت.

هۆکارەکانی (Causes):

- هۆرمۆنەی پرۆجیسترۆن کاردەکاتە سەر ملولەکانی خوێنهێنەر دەبێتە هۆی هێواشبوونەوەی سوڕی خوێن و دەوالی.

- بەهۆی زیادبوونی کێش زەخت درووست دەبێت لەسەر قاچەکان و دەوالی ڕوودەدات.

- کەم جوڵەکردن و ڕاوەستان لەسەر پێ بۆ ماوێکی درێژ.

چارەکردنی (Management):

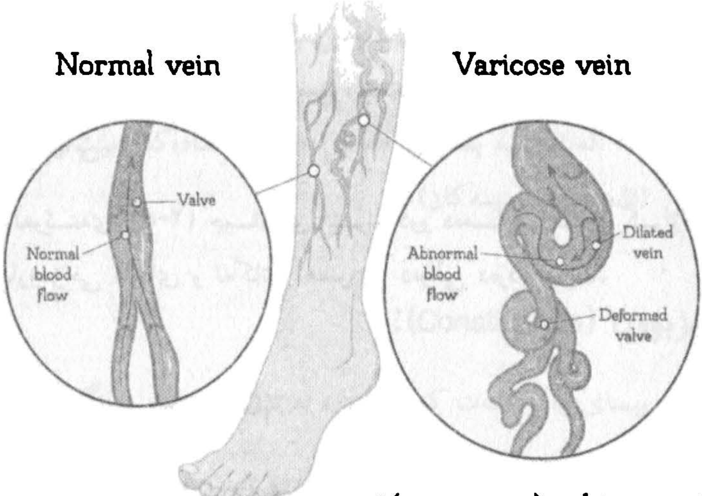
- دانانی قاچ بەرزتر لە ئاستی لەش لەکاتی دانیشتن و خەوتن.

- جوڵەکردنی زۆر بە قاچەکان و وەرزشکردن وەک پیاسە.

- لەپێکردنی گۆرەوی و پێڵاوی گونجاو.

دوورکەوتنەوە لە وەستان بۆ ماوێکی درێژ.

وێنەی (٥-٢)



پشت ئێشان (Backache):

هۆکاری (Causes):

- پشت ئێشان بەهۆی گەوربوونی منداڵدان لە دوای ٥ مانگی بۆ ٧مانگیش زیاد دەکات.

- بەهۆی ئەوەی ناوەڕاستی لەشی ئافرەتەکە (زگی) بەرەو پێشەوە دەچێت بەمەش باڵانسی لەش تێکدەچێت.

- لەکاتی دووگیانی زەختێکی زۆر دەکەوێتە سەر بڕبڕەکان بەمەش بەشی خوارەوەی بڕبڕەکان دەچەمێنەوە.

- هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی بەستەرەکان لەکاتی دووگیانی.

چارەکردنی (Management):

- وەرزش کردنی سوك وەك پیاسەکردن یان یۆگا یاخود (نوێژ)، چونکە جووڵەکانی نوێژ زۆر بەسوودە بۆ تەندوستی.
- فێربوونی چۆنیەتی ڕاوەستان و دانیشتن وە هەروەها چۆنیەتی هەڵگرتنی شتەکان (دانیشتن بە شێوێکی ڕێک و ڕاست، وە هەڵگرتنی شتەکان بێ ئەوەی خۆی پچەمێنێتەوە، وە ڕاوەستان بە شێوەیێکی ڕێک).
- پشوودان بۆ ماوێکی زۆر.
- لەکاتی دانیشتن لەسەر کورسی پێویستە پشتێک (بالیف) لەپشتی دانێت.
- دوورکەوتنەوە لە لەپێکردنی پێڵاوی پاژنە بەرز.
- وەرگرتنی ئەنالجیسیە (Simple Analgesia).

ئازاری حەوز (Pelvic pain):

هۆکاری (Causes):

- گەورەبوونی منداڵدان دەبێتە هۆی ئەوەی کە پاڵ بە ئەندامەکانی تری ناو حەوز بنێت، هەروەها ئازاری بەستەرەشانەکانی حەوز بەڵام بەشێوێکی ئاسای دوای ٢٢ حەفتە دووگیانی ئەم ئازارەی بەستەرە نامێنێت.

- ئەو دووئێسکەی حەوز کە لە پێشەوە یەکیان گرتووە ژان دەکات وە هەروەها ئەم ژانەش دەداتە هەردوو ڕانەکان.

چارەکردنی (Management):

بەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێنەکان بەڵام پێویستە دکتۆر بینووسێت.

مێروولە ژانە (Parasthesia / Tingling):

زۆربەی ئافرەتانی دووگیان سەردانی نەخۆشخانە دەکەن بە هۆکەری هەستکردن بە مێروولەژانە، وەک ئەوە وایە دەرزییێک بەخێرای و بە بەردەوامی بدەیت لە سەرەپەنجەکان. ئەمەش شتێکی ئاساییە لەئافرەتانی دووگیان، بەهۆی تێکچوونی هۆڕمۆنەکان ئاوی زیادە کۆدەبێتەوە لەدەورو بەری جومگەی مەچەک و هەڵدەئاوسێ، بەمەش زەخت لەسەر دەمارەکان دروست دەبێت، نیوەی ئافرەتانی دووگیان ئەم دۆخەیان بۆ درووست دەبێت.

چارەسەریەکەی: پێدانی ئازارشکێنەکان (Analgesia) ئەگەر زۆر بێزاریکرد، یاخو میزپێکەرەکان (Diuretics) وادەکات ئاوی زیادە لەلەش دەربدرێتە دەرەوە، بەڵام لە دۆخی زۆرپێویست، پێویستە بەکاربێت نابێت لەخۆوە بەکاربهێنرێت.

گرژبوونی قاچ (Leg Cramps):

گرژبـوونی قاچەکـان لەمـاوەی سـێیەکی سـێیەم (سـێ مـانگی کۆتایی) دووگیانی ڕوودەدات، بەڕێژەی یەک لەسەر سێی ئافرەتانی دووگیـان تووشـی ئەم دۆخە نەخـوازراوە دەبـن، بەڵام ئەم گرژبـوون و ئازارە زیـاتر دەبێت لەکاتی شـەواندا. ئەم ئازارەش بەهۆی نەچوونی سـوڕی خـوێنە بەتەواوی بۆقاچەکـان، هەروەهـا بەهـۆی کەمـی کالیسیۆم و ناتەواوی لە ئلیکترۆلایتەکان، دبنە هۆکاری گرژبوونی قاچەکان.

چارەســەریەکەی: مەســاج کردنــی قاچەکــان بەتـایبەتی بـۆ ئەو ناوەچەیەی کە ئازارەکە تێدا زۆرترە، وەرگرتنی کالیسیۆم، خواردنی بڕێکـی زۆر لەو خواردنـانەی کە ڕێـژەی ئـاو مـادە ئانـدامیەکانی تێــدایە، وەک (میــوە، ســەوزەواتەکان)، پێویســتە زوو ســەردانی نەخۆشـخانە بکـات لەکـاتی هەبـوونی زۆر (ڕشـانەوە، سـکچوون) چـونکە دەبێـتە هـۆی لەدەسـدانی بڕێکـی زۆر لە کالیسـیۆم و مەگنیسیۆم.

زۆر میزکردن (Frequency Urinary):

ئەم کێشیە لەسێیەکی یەکەم و سێیەکی سێیەمی (سێ مـانگی یەکەم وسـێ مـانگی سـێیەم)ی دووگیـانی زۆر ڕوودەدات. هۆکـارەکەش بەهـۆی گۆڕانکـاریە فیسـیەلۆجیەکانی جەسـتەوە لەمـاوەی دووگیـانی، بەهۆی ئەوەی منداڵدان گەورەدەبێت و پەستان

دەکەوێتە سەر میزەڵدان چونکە منداڵدان دەکەوێتە سەر میزڵدان بەمەش واله کەسەکە دەکات زوو زوو میز بکات، هەروەها لەکاتی دووگیانی کلیەکان میزی زۆر بەرهەم دهێنێت. دوای سێیەکی یەکەم بەهۆی بەرزبوونەوەی منداڵدان بۆ سەرەوە کێشەکە کەمدەبێتەوە، بەڵام دوای سێیەکی سێیەم ئەمە دووبارە دەبێتەوە ئەمەش شتێکی ئاساییە لەماوەی دووگیانی بۆیە زۆربەی کاتەکان پێویستی بە چارەسەر نیە.

بێ تاقەتی و بێ خەوی (Fatigue and Insomnia):

بێ تاقەتی و بێ خەوی یەکێکی ترە لە کێشەکان کە لەماوەی دووگیانی ئافرەت ڕووبەڕوی دەبنەوە، بەتایبەتی لە سێیەکی یەکەم ئەمەش شتێکی ئاساییە ئەگەر بێت و بەرێژێکی زۆر نەبێت، وەهەروەها ئەمە دیسان لە سێیەکی سێیەم دووبارە دەبێتەوە بەهۆی ئەوەی ئافرەتەکە باری گران دەبێت و وەکۆرپەلەکەش جوڵەی زۆر دەبێت بۆیە ئافرەتەکە هەم بێ تاقەتە بەهۆی بارگرانیەوە و هەمیش خەوی لێناکەوێت، بەهۆی جوڵەی کۆرپەلە لەوماوەیدا، وە هەروەها کەم خوێنی دەبێتە هۆی سەر سوڕان و بێ تاقەتی، وە بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنەکان و سترێس کەم خەوی ڕوودەدات.

چەرەسەریەکەی: پشوودان خۆ دوورگرتن لەبیرکردنەوێک کە سترێس زیاد بکات، ڕێکخستنی شێوازی ژیانی، کردنی وەرزشی سووک پێش خەوتن، پشکنینی خوێن بۆ ئەوەی بزانێت بێ خوێنە یاخود نا، دووربوون لەهەموو چارەسەریە دەرمانیەکان بە هەموو شێوەیێک.

خوران (Itchig):

بەشێوێکی گشتی ئەم کێشەیە لە سێیەکی سێیەمدا باوە، بەڵام دوای منداڵبوون ڕاستەوخۆ نامێنێت. ئەگەربێت و تەنها خورانەکە لەیەک شوێندا بوو ئەوە لەوانیە بەهۆی هەوکردن یاخود کەڕوو بێت، نمونە وەکو(گەڕی لەیەک شوێندایەو شوێنەکە دەخورێت و تووشی خاڵ خاڵی سوور دەبێت، وە پەیدابوونی پەڵەی سپی لەشوێنێک بەهۆی کەڕوو ڕوودەدات).

چەرەسەریەکەی: بە پێدانی کرێمی خوران چارەسەردەبێت.

کێشە لە هەناسەدان (Respiratory distrss):

هۆکارەکانی (Causes):

- گەورەبوونی منداڵدان پەستان دەخاتە سەرناوپەنچك و پاڵیدەدات بەرێژەی ٤سانتیم بۆ سەرەوە وە ئەم پەستان خستنە سەر ناوپەنچکە کاردەکاتە سەر سییەکان و وادەکات ئافرەتەکە تووشی هەناسە تەنگی بێت، ئەمەش لە کۆتایەکانی دووگیانی باوە.

- زۆربوونی پرۆجیسترۆن لە ماوەی دووگیانی کاردەکاتە سەر هەناسەدان و وادکات ئافرەتەکە بە خێری هەناسەبدات.

- هەناسە تەنگی یەکێکە لە کێشە باوەکان لە ئافرەتی دووگیان ئەویش لەوانیە بەهۆی کێشەیێکی نادیار لە خانە هەوای سییەکان (Alveoli) روودبدات.

چارەسەرەکەی: دانانی سەرینیبەرز لەکاتی خەو وادەکات قورسای منداڵدان بەرەو بەشی خوارەوە بڕوات بەشی سەرەو زەختی زۆر لەسەر نابێت، بەمەش هەناسەدان باشتردەبێت، دوورکەوتنەوە لە هەنێک کارو چالاکی کە دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی وەک (بەسەرکەوتنی قاندرمە).

زۆربوونی لیکی دەم (Ptyalism / Sialorrhoea):

ئەم زۆربوونی لیکە زیاتر لەسەرەتاکانی دووگیانیدا ڕوودەدات وە لەکۆتایەکاندا کەم دەبێتەوە. ئەمەش بەهۆی ئەوەیە کە ئافرەتەکە ناتوانێت ئەم لیکە قووت بدات ئەم نەتوانینەش دەبێتە هۆی زۆربوونی لیک لەدەمدا.

چارەسەریەکەی: پاک کردنەوەی ددانەکان لەدوای هەر ژەمێک لە ماوەی دووگیانی، هەروەها دوورکەوتنەوە لە کێشانی جگەرە، دەرمانی ئەنتی کۆل نیرجیک (Anticholinergic) دەبێتە هۆی وشکبوونی ناو دەم ئەگەر پێویست بوو، هەروەها دوورکەوتنەوە لەو دەرمانانەی کە ئاوی ناو دەم زۆر دەکەن.

هەوکردنی پووک (Gingivitis):

هەوکردنی پووك گەورەبوونێکی ناسروشتیە هنێجار بەڕەنگی (سپی یاخود شینی سوورباو) دەردەکەوێت. کاتێک دەستی لێدەدیت وەکو

ئیسفنجە وە ئەم دۆخە دوای مندالبوون نامێنێت. ئەم هەوكردنی پووكەش لەئەنجامیدا دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن لە پووكی بێت لە كاتی ددان شۆردن، هەروەها دەبێتە هۆی تێكچوونی (ڕزیبوون) ددانەكان.

چارەسەریەكەی: شۆردنی ددانەكان بە فلچەی نەرم لەكاتی خواردنی هەر ژەمێك، هەروەها پێویستە سەردانی دكتۆری ددان بكرێت.

خوێن لە لووت هاتن (Nasal Congestion):

بەهۆی گۆڕانكاری لە هۆڕمۆنەكان و زیادبوونی ڕێژەی خوێن لە هەندێك ئافرەتان لەماوەی دووگیانی خوێن لە لوتیان دێت، بەتایبەت لە كاتی پژمین و هەبوونی هەستیاری (Allergies). چارەسەردەكرێت بە وەرگرتنی قەترە یاخود بەكارهێنانی ئەو شتانەی كە شێداری ژوور زیاد دەكات.

ئاوسان یاخود ئەستووربوون (Edama or swelling):

ئاوسان و ئەستوربوونی مامناوەند بە شێوەیكی ئاسای لە ئافرەتانی دووگیان ڕوودەدات لە كۆتایەكانی سێیەكی سێیەم. بەلام ئەگەر ئەستووربونەكە ڕێژەكەی زۆربوو لەوانیە ئافرەتەكە تووشی پەستانی خوێن بوبێت لەكاتی دووگیانی (Preeclampsia). ئەم هۆكارەش

بەهۆی کەم بوونەوەی سوڕی خوێن، هەروەها بەهۆی پەستان کەوتنە سەر لەکاتی گەوربوونی منداڵدان.

چارەسەریەکەی: دوورکەوتنەوە لە زۆر وەستان و زۆر دانیشتن بۆ ماوەیەکی درێژ، خەوتن لە سەر لاتەنیشت و بەرزکردنەوەی قاچەکان لەکاتی خەوتن بە دانانی بەلیف لەژێر قاچی، زۆر خواردنی ئاو کەمکردنەوە ڕێژەی سوێری و هەروەها لەپێ کردنی گۆرەوی گونجاو.

تێبینی: لەکاتی دووگیانی ئەم کێشانە بەسەر ئافرەتی سکپر دادێت بەڵام مەرج نیە هەموو ئەو کێشانە بەیەکەوە لە ئافرەتەکە دەرکەوێت وە هەروەها زۆربەی ئەوکێشانەش ئاساییە ڕوودەدات چونکە لەکاتی دووگیانی پەستان دەکەوێتە سەر ئەندامەکانی ناوەوەو گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکان ڕودەدات، بەڵام ئافرەتەکە هەست بە ترس دەکات لەکاتی دەرکەوتنی هەنێک لە کێشەکان.

چاودێری کردنی ئافرەت (Maternal health care):

چاودێریکردنی تەندوستی دایک و کۆرپەلە (Maternal and Child health services):



چاودێری کردنی ئافرەت (Maternal health care):

پرۆگرامێکی تێروتەسەلە کە خزمەت بە تەندروستی ئافرەت دەکات. لە تەمەنی ١٥- ٤٥ ساڵی، واتا هەر لەتەمەنی هەرزەکاریەوە تاوەکو پێش تەمەنی بێ ئومێدی. ئامانجی ئەم چاودێرکردنەش بۆ بەرەوپێشچونی تەندروستی ئافرەت و ئاشناکردنیان بە پلانی خێزانی و پێدانی زانیاری سەبارەت بە خۆراك لەکاتی دووگیانی بۆ دایکە و کۆرپەلە.

تێبینی: تەمەنی بێ ئومێدی واتا ئەوکاتەی ئافرەت دادەبڕێت لەسوڕی مانگانە (کەوتنە سەرخوێن) کەچیتر ئافرەتەکە لەتوانایدا نابێت دووگیان بێت هەموو هێلکەکانی تەواوبوون.

چاودێری پێش پیتێن (Preconceptional care):

بەر لەوەی ئافرەتەکە بچێتە قۆناغی دووگیانی، پێویستە گفتوگۆ لە نێوان هەردوو هاوسەرەکە بکرێت سەبارەت بە دووگیانی، وە دوای بڕیاردان پێویستە ڕێنمای تەواو لە پزیشکی پسپۆڕ وەربگیریت. ئەم ڕاوێژکردن و وەرگرتنی ڕێنمایە پێی دەوترێت چاودێریکردن پێش پیتێن.

رێنمایی دووگیانی بۆ
پەرستاران و ئافرەتانی دووگیان

ئامانجی سەرەکیشمان بۆ ئەومیە دڵنیاببینەوە کە ئافرەتەکە ئامادەیە بەرەو قۆناغی دایکایەتی هەنگاوبنێت بێ ئەوەی دایك و کۆرپەکە توشی هیچ کێشەیکی تەندروستی ببن.

چاودێریکردن پێش پیتێن ئەمانە لەخۆدەگرێت:

- دەستنیشانکردنی هۆکارە پڕ مەترسیدارەکان.
- کوتان دژی هەوکردنی جگەر و نەخۆشی سورێژە.
- پێدانی فولك ئەسید.
- ئەو دەرمانانەی پێش دووگیانی بەکاردەهات، پێویستە بگۆڕدرێن بۆ دەرمانێك کە زیان بە دایکو کۆرپە نەگەیێنێت. نموونە: گۆرینی (Warfarin) بۆ (Heparin).
- ئامۆژگاریکردنی کە پێویستە دوورکەوێتەوە لە جگەرە کێشان و خواردنەوە کهولیەکان و دەرمانە زیان بەخشەکان.
- ڕاوێژکردن سەبارەت بە مێژووی خێزان و مێژووی دووگیانیەکانی وە هەرکێشەیکی جینێتیکی.
- پێوانەکردنی زەخت (BP) و تۆمارکردنی.

چاودێریکردنی تەندوستی دایک و کۆرپەلە

:(Maternal and Child health services)

ڕێکخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی (WHO) کە ڕێکخراوێکـــی ئەمریکیە وا پێناسەی چاودێری تەندروستی دایك و کۆرپەلە دەکات و دەڵێت: هەر چارەسەرێک یاخود گرینگی دانێک بە دایك و منداڵ بدرێت.

ئامانجیش لەم چاودێریکردنە:

بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی مردن و نەخۆشی لە دایک و کۆرپەلە، بۆ دڵنیـــابوون کە منـــداڵەکە بە تەندرووســـتی لە دایـــک دەبێـــت، بـــۆ ڕێگریکـــردن لە بەدخـــۆراکی، زوو دەستنیشـــانکردن و چارەســـەرکردنی کێشـــەکانی تەندرووســـتی، پێـــدانی زانیـــاری تەندرووســـتی و پلانـــی خێزانی، ڕێگریکردن لە نەخۆشیە بڵاوەکان.

چاودێریکردنی تەنلوستی دایک و کۆرپەلە پێکدێت لە:

١- چاودێریکردن پێش منداڵبوون (Prenatal / Antenatal care services).

٢- چاودێریکردن لەکاتی منداڵبوون (Interanal care services).

٣- چاودێریکردن لەدوای منداڵبوون (Postnatal care services).

١- چاودێریکردن پێش منداڵبوون

(Prenatal / Antenatal care services):

ئەو چاودێرییە کە پێشکەش بە ئافرەتی دووگیان دەکرێت لە یەکەم مانگی دووگیانی تاوەکو کاتی منداڵبوون، بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی دووگیانی و تەندروستی منداڵەکە.

ئامنجی چاودێریکردن پێش منداڵبوون:

- دەستنیشانکردن و چاودێریکردنی ئافرەتی دووگیان بەشێوەیەکی ئاسای.
- پێدانی زانیاری بە ئافرەتی دووگیان سەبارەت بە گۆڕانکاریە فیسیەلۆجیەکانی جەستە.
- کەمکردنەوەی مەترسییەکانی مردن و نەخۆشی لە دایکاندا.
- کەمکردنەوەی مەترسی پێش وەختە لەدایک بوون (Preterm)، کێشە بۆماوەیەکان.
- ئەنجامدانی ئەو پشکنینانەی کە پێویستە بۆ چاودێریکردنی دووگیانی.
- کەمکردنەوەی ترس و دڵەڕاوکێ لە ئافرەتاندا.
- پێدانی پرۆگرامێکی تەواو سەبارەت بە چاودێریکردنی منداڵ و خۆراک و پاک و خاوێنی.

تۆمارکردنی سەردانیەکانی چاودێری پێش منداڵبوون:

١ـ بۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستی و دیاریکردنی (EDD) ڕۆژی منداڵبوون بە دروستی.

٢ـ بۆ پێدانی بڕە ژەمی تەواوی فولیك ئەسید لەماوەی سێیەکی یەکەم.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) سەردانیەکانی چاودێری پێش منداڵبوونی بۆ چوار سەردانی ڕۆتین ڕێکخستووە. سەردانیەکان بەو شێوەی خوارەوەن:

١ـ یەکەم سەردانی (1st visit): لەماوەی ١٦حەفتەیی تاوەکو ٢٤حەفتەیی: پێویستە ئافرەتەکە ٤ حەفتە جارێک سەردانی لای پزیشک بکات.

٢-دووەم سەردانی (2nd visit): لە نێوان ٢٤ـ ٢٨ حەفتەیی: پێویستە ئافرەتەکە ٣حەفتە جارێک سەردانی لای پزیشک بکات.

٣- سێیەم سەردانی (3rd visit): لە ٢٨حەفتەیی تاوەکو ٣٢ حەفتەیی: پێویستە ئافرەتەکە ٢حەفتە جارێک سەردانی لای پزیشک بکات.

٤- چوارەم سەردانی (4th visit): لە ٣٦حەفتەیی بەرەو سەرەوە: پێویستە ئافرەتەکە ١حەفتە جارێک سەردانی لای پزیشک بکات.

<u>تێبینی:</u> ئەو دایکانەی کە تووشی هەر نەخۆشێک یان مەترسێک دەبنەوە پێویستە زوو زوو سەردانی نەخۆشخانەکان بکەن، بۆ نمونە ئەو ئافرەتانەی کە لەکاتی دووگیانی یاخوت پێشووتر توشی زەخت، شەکر، گەشکە بووبن.

چاودێریکردن پێش منداڵبوون پێکدێت لە:

A ـ وەرگرتنی مێژوو (History taking).

B ـ پشکنینی فیزیای (Physical examination).

C ـ پشکنینی تاقیگەی (Investigation).

D - ئامۆژگـــاری تەندروســـتی لەمـــاوەی دووگیـــانی (during pregnancy Health teaching).

E - ئامۆژگـــاری نیشـــانە مەترســـییەکانی دووگیـــانی (Advise on danger signs of pregnancy).

F ـ کوتان (Immunization).

A ـ وەرگرتنی مێژوو (History taking):

١ـ تایبەتمەندیەکانی نەخۆش (Particulars of the pation).

٢- هەدنی سەرکی هاتنی بۆ نەخۆشخانە(Chief complaints with duration).

٣ـ مێژوویی ڕابردووی (Past history).

٤ـ مێژوویی دووگیانی (Obsteric history).

٥ـ مێژوویی خێزانی (Family history).

٦ـ مێژوویی دەرمان (Drag history).

٧ـ مێژوویی باری کۆمەڵایەتی (Socioeconomic history).

١. تایبەتمەندیەکانی نەخۆش (Particulars of the pation):

نـاو، تەمەن، ئەدرێـس، پیشـەی، هاوسـەردارە یـاخود هاوسـەردار نـیە، بەرواری هاتنی بۆ نەخۆشخانە، ماوەی چەنـدە هاوسـەرگیریان کـردوە، ژمارەی تەلەفۆن و ئاین.

٢- هەدفی سەرکی هاتنی بۆ نەخۆشخانە

(Chief complaints with duration):

- نیشـانەکانی دووگیانی (هێلنجـدان و ڕشـانەوە، سەرسـوڕان، گۆڕانکاری لەمەمکەکان و بێتاقەتی)
- نەسـتوربوون (ئاوسان)
- هەر نارەحەتییێک بەهۆی دووگیانی (ئازاری زگ، ئـازاری پشـت، قەبزبـوون، میزکردنێکـی زۆر بە بەردەوامـی و خـوێن بەربوون).
- دووگیانی (PT).

٣. مێژووی ڕابردووی (Past history):

زەخت، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشی دەرونـی، کەم ڕۆیشـــتنی خـــوێن بـــۆ دڵ (Ischemic heart diseas)، هەر نەشتەرگەرێک کە پێشووتر بۆی ئەنجامدرابێت.

٤. مێژووی دووگیانی (Obsteric history):

ـ ئاخیر ڕۆژی عادە (LMP)، ڕۆژی لەدایک بوونی پێشبینیکراو (EDD)، یاسایێک هەیە کە ئاخیر مانگی عادە کۆی ژمارە ٩ دەکەین و بەمەش ئەو مانگەمان بۆ دەردەکەوێت کە منداڵەکە تێدا لەدایک دەبێت وە هەروەها یەکەمین ڕۆژی ئاخیر عادە کۆی ژمارە ٧ دەکەین بەمەش ڕۆژی لەدایک بوونی منداڵکە دیاریدەکرێت واتا (EDD=LMP+9 months + 7 days)

ـ یەکەم جووڵەی منداڵ کە دایک هەستی پێدەکات، ژمارەی دووگیانیەکان (Gravida)، ژمارەی ئەو منداڵانەی لەژیاندان (para)، ژمارەی لەبارچوون (Abortion) و ژمارەی مردووەکان، جۆری منداڵبوونەکە، تەندروستی منداڵەک و کێشی منداڵەکە.

٥. مێژووی خێزانی (Family history):

گرینگە بزانرێت لە خێزانەکەیان نەخۆش هەبووە بۆ ئەوەی دیاریبکرێت کە بۆ ماوەیە یاخود نا. وەک شێرپەنجە،

زەخت، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی گورچیلە و کەم ڕۆیشتنی خوێن بۆ دڵ (Ischemic heart diseas).

٦. مێژووی دەرمان (Drag history):

گرینگە بزانرێت ئەونەخۆشە چ دەرمانێک بەکاردەهێنێ

- Antihypertensive دژی بەرزبــوونەوەی پەســتانی خــوێن (زەخت).
- Antidepressant دژە خەمۆکی.
- Corticosteroid
- Anticogulant دەرمانی دژە گەشکە.

٧. مێژووی باری کۆمەڵایەتی (Socioeconomic history):

چۆنیەتی ئەو ئاوەی بەکاریدێنن پیسە یان پاکە، ئایە هیچ ئاژەڵێکی ماڵیان هەیە، هەڵسووکەوتی خێزانیان گونجاوە (توندو تیژی خێزانی)، بارودۆخی ئاوماڵیان هەژارن یاخود نا، جگەرە کێشە یاخود نا، مادە بێ هۆشەکەرەکان بەکاردێنن یاخود نا.

B. پشکنینی فیزیای (Physical examination):

ئەم پشکنینە دابەش دەبێت بۆ دووجۆر:

١. پشکنینی گشتی (General examination).

٢. پشکنینی زگ (Abdominal examination).

هەدفی سەرەکی ئەم پشکنینە بۆ دیاریکردنی کێشە فیزیایەکان کە لەمەو پێش دایکەکە هەستی پێنەکردووە، لەوانەشە کاریگەری لەسەر دووگیانیکە درووست بکات، وەپێدانی ڕێنمای بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بۆ ئەوەی دایک و کۆرپە تەندروستبن.

١. پشکنینی گشتی (General examination):

پشکنینی گشتی بریتیە لە پێوانەکردنی کێشی نەخۆش، پێوانەکردنی درێژی نەخۆش، کەم خوێنی، زەردووی، ئاوسان، شینبوونەوە و وشکبوونەوە، پەڵە پیدابوون لەسەر پێست، گۆڕانی مەمکەکان، دەنگی دڵ و سییەکان، نیشانەکانی ژیان (پلەی گەرمی (Temperature)، لێدانی دڵ (Pulse rate)، پەستانی خوێن (BP).

٢. پشکنینی زگ (Abdominal examination):

- **سەیرکردن (Inspection)**: شێوەی منداڵدان، ڕاوی دووگیانی (هێڵی زگپڕی)، ناڕێکی، سەیرکردنی ناوك، تەختە یان هاتۆتە دەرەوە.
- **دەست لێدان (Palpation)**: دەست لێدان لە زگ بۆ دیاریکردنی تەمەنی دووگیانی.
- **پیاکێشان (Percussion)**: پیاکێشان لەزگی ئافرەتەکە بۆ ئەوەی بزانێت کەم بوونی شلەی سەراو (Oligohydramnios) یاخود زیاد بوونی شلەی سەراو (Polyhydramnious).

- **گوێلێگرتن (Auscultation):**

- دەتوانرێت گوێ لە لێدانی دڵی منداڵ ڕابیگرێت لە ١٣-١٤ حەفتەیی.

- ڕێژەی ناسایی لێدانی دڵی منداڵ بریتیە لە ١٢٠ ـ ١٦٠ لێدان لە یەک دەقە.

- خێرا لێدانی دڵی منداڵ بریتیە لە لێدانی دڵ زیاتر لە ١٦٠ لێدان لەیەک دەقە، بەهۆی نەخۆشی منداڵەکە یان دایکەکەش لێدانی دڵی بەرزبووە.

- هێواش لێدانی دڵی منداڵ بریتیە لە لێدانی دڵ کەمتر لە ١٢٠ لێدان لەیەک دەقە، بەهۆی کەم کورِی لە گواستنەوەی دڵ.

C. پشکنینی تاقیگەی (Investigation):

١. پشکنینی گشتی خوێن (CBC)

٢. گرووپی خوێن و جۆری (Rh)

٣. پشکنینی شەکرەی خوێن (RBS)

٤- پشکنینی هیمۆگلۆبین (HBS)

٥. پشکنینی میز (Urinalysis) ئەم جۆرە پشکنینە بۆ دیاریکردنی نەخۆشیەکانی کلیە و میزەڵدان وە هەوکردنیان.

٦- پشکنینی سۆنەر:

- دووگیانی دەتوانرێت دیاریبکرێت دوای ٤ـ٥ حەفتەیی نەمانی سوڕی مانگانە.
- لێدانی دڵی منداڵ دەتوانرێت دیاریبکرێت لە ٧حەفتەیی دووگیانی.
- دیاریکردنی تەمەنی منداڵ، دیاریکردنی دووانەی، دیاریکردنی منداڵ ئەگەر ناتەواوبوو.
- پشکنینی شلەی سەراو، دیاریکردنی شوێنی وێلاش و منداڵ.

D. ئامۆژگاری تەندروستی لەماوەی دووگیانی

:(during pregnancy Health teaching)

- پاک وخاوێنی (Hygiene)
- خەوتن (Sleep)
- گرینگیدان بە مەمکەکان (Breast care)
- گرینگیدان بە ددانەکان (Dental care)
- گشتکردن (Travel)
- وەرزشکردن (Exercises)
- پۆشاک (Dressing)
- خۆراك (Diet)

پاک وخاوێنی (Hygiene):

ـ هەموو ڕۆژێک پێویستە خۆی بشۆرێت بۆ ئەوەی هەستێکی ئارامی هەبێت.

. دوورکەوتنەوە لە خۆشۆردن بە ئاوی گەرم لەسەرەتاکانی دووگیانی، چونکە وادەکات ئافرەتەکە لەش خاو بێ تاقەت بێت و ببوریتەوە، لە دوای هەر خۆشۆردنێک مەساجکردنی زگ و سەر، هەستێکی خۆش بۆ ئافرەتکە دروست دەکات.

خەوتن (Sleep):

پێویستە ئافرەت گرینگی بەخەوی بدات بەلایەنی کەم پێویستە ٨ کاتژمێر لە شەواندا بخەوێت وە ١ یان ٢ کاتژمێر لەنیوەڕۆیاندا بۆ ئەوەی وزەی تەواوی هەبێت و لەسەر تەنیشت پاڵکەوێت بۆ ئەوەی خوێن بە باشی هاتوچۆبکات.

گرینگیدان بە مەمکەکان (Breast care):

شۆردنی مەمکەکان بە ئاوێکی شلەتێنی پاک چونکە ئەم شۆردنە لەوانیە هانی دەردانی هۆڕمۆنی ئۆکسیتۆسین بدات. وە ئامۆژگاری دایک کە خۆی ئامادەبکات بۆ پێدانی شیرلە و ماوەیە، دوورکەوتنەوە لە شۆردنی مەمکەکان بە سابوون چونکە دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی، وەهەروەها شۆردنی مەمکەکان دەپارێزێت لە هەوکردن.

گرینگیدان بە ددانەکان (Dental care):

- پێویستە ئافرەت بە وریایەوە گرینگی بەددانەکانی بدات، هەموو بەیانییەک لە دوای خواردنی هەر ژەمێک ددانەکانی بشوات، پێویستە شیرینی کەم بخوات.
- پێویستە هانی ئافرەت بدەیت کە چاوی بە دکتۆری ددان بکەوێت.
- ئەگەر ئافرەت پێویست بوو ددانێکی دەربێنێ پێویستە بەنجی تایبەتی بۆ بکرێت.
- زۆربەی ئافرەتانی دووگیان تووشی هەوکردنی پوک دەبن، بۆیە پێویستی بەچاودێری دکتۆری ددانە.

تێبینی: پێویستە ئافرەتی دووگیان بەهەموو شێوەیەک خۆی دوورگرێت لەمەوادە کیمیایەکان، وەک پاکرەوەکانی ناوماڵ و بۆیەکردنی قژ بۆیاغی ناوماڵ چونکە زیانی دەبێت بۆ خۆی و کۆرپەلە.

گشتکردن (Travel):

- پێویستە ئافرەتی دووگیانی خۆی دووبگرێت لە گەشتکردن بە تایبەتی لە ماوەی سێیەکی یەکەم.
. ئافرەتی دووگیان دەتوانێت لە ئاخیری دووگیانەکەی گەشت بکات بە مەرجێک شوێنی گەشتەکەی بۆی دەچێت زۆر درێژ نەبێت هەروەها زوو زوو ڕاگرتنی سەیار بۆ ئەوەی ئافرەتی دووگیان پشووبدات.

وەرزشکردن (Exercises):

- مەشقکردنەکان پێویستە ئاسان بێت، زیاتر پێشبینی پیاسەکردن بۆ ئافرەتی دووگیان دەکرێت، بەڵام پێویستە خۆی دوورگرێت لە پیاسەکردنێک بۆماوەیەکی درێژ.

- ئافرەتی دووگیان پێویستە خۆی دووربگرێت لە بەرزکردنەوەی شتی قورس.

- پێویستە دووربکەوێتەوە لە ڕاوەستان بە پێ بۆ ماوەیەکی درێژ، چونکە لەوانیە ببێتە ئاوسانی دەمارەکان.

- وەرزشکردن گرینگە، چونکە ڕێژەی قەبزبوون کەم دەکاتەوە، هەناسەدان باشدەکات، وە دڵنیابوون کە ئۆکسجینێکی باش بۆ منداڵەکە دەچێت.

پۆشاک (Dressing):

- ئافرەتی دووگیان پێویستە خۆی دووربگرێت لە پۆشینی جلی تەسک.

- هەروەها ئافرەتی دووگیان پێویستە خۆی دووربگرێت لە لەپێکردن پێڵاوی پاژنە بەرز.

خۆراك (Diet):

- ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە پێویستی بە ٢٥٠٠ کالۆریە.

- پێویستە خواردنی بالانس و سووک بخوات، بۆ ئەوەی بە ئاسان هەرس بکرێت، وە خواردنێک کە دەوڵەمەند بێت بە پرۆتین، کانزا و ڤیتامینکان.

- پێویستە خۆی دووربگرێ لەو خواردن و خواردنەوانەی کە زیانی هەیە بۆسەر دووگیانیەکەی، وەکو گۆشتی خاو و خواردنەوە کهولیەکان.

- کەمکردنەوەی ڕێژەی خواردنی خۆراکە چەورو شیرینەکان.

- خواردنی بڕێکی زۆر لە میوە، سەوزە و زۆربەی دانەوێڵەکان.

- خواردنی فولیک ئەسید ڕۆژانە ٤٠٠ ملیگرام.

خۆراک بۆ ئافرەتی دووگیان:

- بەیانیان زوو (Early morning): یەک کووپ چا لەگەڵ کێک بخوات.

- ژەمی بەیانیان (Breakfast): یەک هێلکەی کولاو، سەوزە.

- چێشتەنگاو (Midmorning): یەک گلاس شیر، دوو پەرچە کێک، یەک سێو یان پرتەقاڵ.

. ژەمی نیوەڕۆ (Lunch): دانەوێڵەکان، گۆشت یان ماسی، سەوزە، زەڵاتە بە (تەماتە، خیار، گێزەر).

. نێوان ئێوارەو نیوەڕۆ (Evening): میوە، کێک.

. ژەمی ئێواران (Dinner): برنج، گۆشت، ماسی، زەڵاتە.

. کاتی خەوتن (Bed time): گلاسێک شیر.

ئامانجمان لە خۆراکی تەندرووست:

بۆ گەشەی منداڵ، پارێزگاریکردنی تەندروستی دایک، منداڵبوون بەشێوەیکی سروشتی و درووست بوونی شیر بەسەرکەوتوویی.

<u>تێبینی:</u> خۆراکی تەندروست جوڵەی ڕیخەڵۆکەکان و دەرکردنی پاشەڕۆ لەلەشدا ئاسان دەکات، وەکو زۆرخواردنی سەوزە و زۆر خواردنەوەی ئاو و شیر.

E. ئامۆژگاری نیشانە مەترسییەکانی دووگیانی (Advise on danger signs of pregnancy):

١. خوێن بەربوون.

٢. ڕشانەوەو هەبوونی ئازاری زگ.

٣. نەمانی یان کەمبوونەوەی جوڵەی منداڵ.

٤. ژانەسەری توند.

٥. تا (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زیاتر لە ٣٧ پلەی سیلیزی).

٦. ئاوسانی دەستەکان و دەمووچاو و قاچ و پێیەکان.

٧ـ گەشکە، گێژبوون، ڕەشکەوپێشکە (بینین بەشێوێکی تێکەڵ و پێکەڵ).

٨. ئازاری زۆر لەکاتی میزکردن.

F ـ کوتان (Immunization):

یەکێکە لەخزمەتە پێشگریەکان دژ بە نەخۆشیە دیارەکان پێشکەش ئافرەت دەکرێت. نەخۆشیەکان بریتین لە ژەهری تێتانیۆس (Tetanus toxoid)، نەخۆشی هاری (Rabies) لەوانیە بەهۆی گازلێگرتنی سەگی هەر تووش ببێت، HBV.

هەموو ئافرتێک کە تەمەنی لە نێوان ١٥ ـ ٤٥ ساڵییە لەسەری پێویستە کە خۆی بکوتێ دژی تێتانۆس بەپێی خشتەی تێتانیوس سەردانی نەخۆشخانە بکات.

خشتەی کوتان دژبە تێتانیۆس لەماوەی دووگیانی:

١. ژەمی یەکەمی وەردەگیرێت لە چوارەم مانگی دووگیانی.

٢. ژەمی دووەم وەردەگیرێت لە پێنجەم مانگی دووگیانی.

٣. ژەمی سێیەم وەردەگیرێت لە شەش مانگ دوای منداڵبوون.

٤ـ ژەمی چوارەم وەردەگیریت یەک ساڵ دوای وەرگرتنی ژەمی سێیەم.

٥ـ ژەمی پێنجەم وەردەگیرێت یەک ساڵ دوای وەرگرتنی ژەمی چوارەم.

بۆ تێگەیشتنی زیاتر سەیری وێنەی (٦-١) بکە.

وێنەی (٦-١)

Vaccination	Schedule
TT-1	During the first pregnancy
TT-2	1 month after the first dose
TT-3	6 months after the second dose
TT-4	1 year after the third dose
TT-5	1 year after the fourth dose

<u>تێبینی</u> ئەو جۆرە کوتانانەی کە پێویستە ئافرەتی دووگیان بەکاری نەهێنێت بریتین لەو ڤایرۆسانەن کە زیندوون، (Rubella , Measles , Mumps) سورێژە، سورپێژەی ئەڵمانی، گوێ ڕەپە.

٢-چاودێریکردن لەکاتی منداڵبوون(Interanal care services):

هەر چاودێریك و خزمەتكردنێك کە لەلایەن پزیشك یان پەرستیار پێشكەش بە ئافرەتی دووگیان دەکرێت لەماوەی منداڵبوون، چ بەشێوەی سرووشتی واتا (منداڵبوون لەدەرچەی زێ) یان نەشتەرگەری.

ئامانج لەم چاودێریە:

- سەلامەتی دایك و کۆرپەلە وە کەمکردنەوەی کێشەکان لەوماوەیەدا.

. ئامادەباشی بۆ هەر بارودۆخێکی نەخوازراو وەکو (خوێن بەربوون، مانەوەی وێلاش بۆماوێکی درێژ، درەنگ منداڵبوون، تەنگە نەفەسی).

. ئامەدەکردنی کەرستەکان کە بۆ پرۆسەکە پێویستە.

. پێدانی چاودێری بەپەلە (Emergency) ئەگەر پێویست بوو.

ـ بەکارهێنانی (Vascuum / Forceps) لەکاتی منداڵبوون لە دەرچەی زێ ئەگەر پێویست بوو.

. چاودێریکردنی کۆرپەلە لەکاتی منداڵبوون.

ـ چاودێریکردنی وێلاش لەکاتی هاتنەدەرەوی بۆ ئەوەی دڵنیابین هیچ پارچەیەک جێ نەماوە.

تێبینی: پێویستە ئەو ئافرەتانەی کە بە مەبەستی منداڵبوون دێنە نەخۆشخانە، بەر لەهەموو شتێك دەبێت کانولەیان بۆ دابنرێت، چونکە پێویستە بۆ دانانی (موغەزی، خوێن لەکاتی پێویست) ئیتر منداڵبوونەکە چ بەشێوەی سروشتی (مندڵبوون لەدەرچەی زێ) یان نەشتەرگەری.

٣- چاودێریکردن لەدوای منداڵبوون

(Postnatal care services):

بریتیە لە چاودێریکردنی دایک لە دوای منداڵبوون تاوەکو ٦حەفتە، وە پێویستە گرینگی یەکسان بدرێتە دایك و کۆرپە تازەبووەکە. چاودێریکردنی ٢٤ کاتژمێری یەکەم زۆرگرینگە چونکە ٢/٣ئافرەتانی جیهان لەوکاتەدا دەمرن. ئامانج لەم چاودێریە بۆ گەڕانەوەی تەندروستی ئافرەتەکەیە، چاودێریکردنی تەواوی منداڵەکە و شیرپێدانی، وەکەمکردنەوەی ڕێژەی مردنی منداڵ و نەخۆشکەوتنی.

چاودێریکردن دوای منداڵبوون لەمانە پێکدێت:

- نیشانەکانی ژیان (پلەی گەرمی (Temperature)، لێدانی دڵ (Pulse rate)، پەستانی خوێن (BP).

- چاودێریکردنی بڕی میزی دەردراو.

- چاودێریکردن بۆ ئەوەی بزانین توشی خوێن بەربوون یان هەوکردن بووە.

- چاودێریکردنی دایک و پێدانی سۆز بۆ ئەوەی لایەنی دەرونی باش بێت.

- چاودێریکردنی کۆرپەی نەخۆش و کوتانی بۆ ئەوەی دووربێت لەنەخۆشیەکان کە مەترسی هەیە بۆ سەر ژیانی، وەرگرتنی ڤیتامینK، کۆنترۆلکردنی نەخۆشیەکان.

- چاودێریکردنی کۆرپە گەڕانەوەی بۆ ژیان لەکاتی تەنگەنەفەسی.

- هاندانی دایک بۆ ئەوەی شیری خۆی بدات بە منداڵەکەی.

- پێدانی زانیاری سەبارەت بە پاک و خاوێنی و خوراک خواردن.

- ئامۆژگاری دایک سەبارەت بە پلانی خێزانی و چۆنیەتی مەنعکردن.

- پێدانی دەرمان ئەگەر پێویستی کرد.

- دانانی کۆرپەلە لە نێو شووشە لەکاتی هەبوونی زەردویی زۆر و ناتەواوی سییەکان.

<u>تێبینی</u>: ئەگەر لە وڵاتێکدا ڕێژەی منداڵ و ئافرەت زۆر بوو ئەو مانای ئەوەیە کە ڕێژەی تەندروستی لەم وڵاتەدا بەرەو پێش چووە، چونکە ساڵانە ڕێژەیەکی بەرچاو ئافرەتان لە کاتی دووگیانی و منداڵبوون دەمرن هەروەها منداڵانیش بەهۆی نەبوونی تەندوستێکی باش گیان لەدەست دەدەن.

خۆراک پێدان بە منداڵ (Children Nutrition):

شیرپێدانی سروشتی یەکێکە لە ڕێگا گرینگ و پێویستەکان بۆ ئەوەی منداڵ بەشێوەیکی تەندرست گەشە بکات. ئەو شیرەی کە دایک لەسەرەتادا دەیدات بەکۆرپەلە پێدەوترێت ژاك (Colostrum) ئەم شیرە بە شێوەی شلەیێکی زەرد دەدردەکەوێت کە پێویستە یەکەمجار بدرێت بە منداڵ زۆر گرینگە بۆ تەندوستی کۆرپەلە چونکە دژە هەوکردنە، پارێزگاری لە کۆرپەلە دەکات بۆ چەند حەفتەیێک. بەڵام دوای دوو سێ ڕۆژ ئەم ژاکە دەگۆڕێت بۆ شیری تەواو، بەشێوەیێکی گشتی پێویستەلە ٦مانگی یەکەم بەتەنها شیری دایک بدرێت بە منداڵ وە لەدوای ئەم ٦مانگە دەتوانرێت خواردنیتر بدرێت بە منداڵ. وە لەگەڵ خواردن پێدانەکە باشترە بەردەوامی بدرێت بە پێدانی شیری دایک بۆماوەی ٢ساڵ.

چاودێری پێش شیردان:

١. دەست شۆردن.

٢. شۆردنی مەمک بە ئاوێکی شلەتێن پێش شیردان بە منداڵ.

٣. خۆ دوورگرتن لە شۆردنی مەمک بە سابوون، چونکە دەبێتە هۆی قلیشانی گۆی مەمک.

٤. بەکارهێنانی پاد بۆ ئەوەی گۆی مەمک وشک و پاک بێت.

٥. پشکنینی خودی بۆ مەمکەکان مانگانە.

هەنگاوەکانی شیرپێدان بەشێوەیێکی سەرکەوتوو پێکدێت لەمانەی خوارەوە:

١. هاوڵدانی ستافی تەندروستی بەشێوەیێکی لێزان بۆ ئەوەی دایک شیری خۆی بدات بە منداڵەکەی.
٢ـ پێدانی زانیاری تەواو بە ئافرەت سەبارەت بە سودی شیرپێدانی سروشتی.
٣- یارمەتی دانی دایک بۆ ئەوەی دەست بکات بەشیردان نیوکاتژمێر دوای منداڵبوون.
٤- جگە لەشیری دایک پێویست ناکات هیچ خواردن و خواردنەوەیێک بدرێت بە منداڵ.
٥. پێ نەدانی مەمە کۆتە و هێورکەرەوە بە منداڵ.
٦. دەبێت ئافرەتەکە دڵنیا بێت کە تەواوی بەشە قاوەیەکەی مەمکی بخاتە ناو دەمی منداڵ.

سوودەکانی شیرپێدانی سروشتی بۆ منداڵ:

١. باشترین تێکەڵەی خۆراکە مادە و ئاوە.
٢. ئاسان هەرسکردنی، مەترسی تێکچونی نیە واتا (بەسەرناچێت).
٣ـ سوودی بۆ بەرگری هەیە دژی(هەوکردن گوێ، ئیسحالی، هەوکردنی سی، حەساسی، ڕەبۆ، شێرپەنجە، شەکرو قەڵەوی).
٤. پەیوەندی نێوان دایک و منداڵ زیاد دەکات.
٥. ئاستی زیرەکی لەمنداڵدا زیاد دەکات.

سوودەکانی شیرپێدانی سروشتی بۆ دایک:

١. کەمکردنەوەی ڕێژەی خوێن بەربوون لەدوای منداڵبوون.

٢. قەبارەی منداڵدان دەگەڕێتە باری پێش دووگیانی.

٣- ڕێژەی شێرپەنجەی (مەمک و هێلکەدان و منداڵدان) کەمدەکاتەوە.

٤. وەکو مەنعێکە ناهێڵێت هێلکەدانان ڕوودات.

٥- یارمەتی دایک دەدات بۆ ئەوەی کێشی بگەڕێتەوە بۆ پێش دووگیانی .

٦. ڕێژەی توشبوون بە شەکرەی جۆری دوو کەم دەکاتەوە.

لایەنە خراپیەکانی شیردانی سروشتی بۆ دایک:

١. ئازاری مەمک.

٢. هەستکردن بەشەرم لەکاتی شیردان لە شوێنە گشتیەکان.

٣. هەستکردن بە سەرقاڵبوون و نەمانی کات بۆ پێدانی گرینگی بە منداڵەکانی تر.

٤. بەکارهێنانی جۆرەکانی حەبی مەنع سنوورداره لەکاتی شیردان:

- پێویستە حەبی (COC) بەکارنێت چونکە دەبێتە هۆی وشکبونی شیر.
- پێویستە حەبی (POP) بەکاردێت.

٥. نیگارانبوون سەبارەت بە سەلامەتی دەرمان و شیرپێدان.

شیرپێدانی قوتوو (Bottle feeding):

هەندێك ئافرەت بەهۆی هەندێك بارودۆخ ناتوانن یان نایانەوێت شیری خۆیان بدەن بە منداڵەکانیان. بۆیە پێویستە ستافی تەندروستی زانیاری تەواو بدات بەو دایکانەی کە شیری قوتوو دەدەنە منداڵەکانیان. وەپێویستە دایک ئاگاداربکاتەوە ئەگەر لە پێشدا شیری قوتوو بدات بە منداڵەکەی ئیتر مەحاڵ دەبێت دواتر شیری خۆی پێبدات.

لایەنە خراپیەکانی شیری قوتوو:

١. بەردەوام سکچوون.

٢. بەبەردەوام توشی هەوکردن سییەکان دەبێت.

٣. توشی هەستیار دەبێت و بەزەحمەت شیرەکە دەمژێت.

٤. توشی هەندێک لە نەخۆشیە درێژخانەکان دەبێت وەک قەڵەوی.

٥. ئاستی زیرەکی کەمترە.

٦. نرخی تێچووی گران ڕادەوەستێ.

ئەو خۆراکانەی دەدرێتە منداڵ دوای ٦مانگی یەکەم:

دوای شەش مانگی یەکەم ئیتر منداڵ دەتوانێت هەندێک خۆراک هەرس بکات. بەهۆی ئەوەی کە ئەو شیرەی دەیخوات ڕێژەیێکی

تەواوی مادەی **ئاسنی** تێدا نیە کە بەشی تەمەنەکەی ئەو بکات، بۆیە باشترین خۆراک لەو ماوەیدا **سریلاکە،** کە ڕێژەیێکی باشی ئاسنی تێدایە، دوای چەند ڕۆژێک دەتوانرێت **شەربەتی میوەی** سروشتی پێ بدرێت، دوای ماوەیێک دەتوانرێت ئاوی گۆشتی پێبدرێت، ئیتر وردە وردە شۆربای پێدەدرێت.

هۆکاری گریانی منداڵ:

هۆکاری سەرەکی گریانی منداڵ بریتیە لە برسیبوون، هۆکاری دووەمی گریان بریتیە لە خۆ پیسکردن.

(هەبوونی غازات، ژانی زگ، گەرمابوون یان سەرمابوون، نەخۆشی و زۆر داپۆشین).

<u>تێبینی</u>: لەکاتی هەر شیرپێدانێک پێویستە دەست بە پشتی منداڵەکە دابێنی بۆ ئەوە قرقێنە بداتەوە، وە پێویستە دوای هەرشیرپێدانێک ٢- ٤ کاتژمێر بخەوێت، پیسای ئاسای ئەو منداڵەی شیری سروشتی دەخوات سەوزی زەرد باوە، بەڵام ئەگەر ئاوی بوو ئەوا ئیلتیهاباتی هەیە.

خەوتنی منداڵ:

پێویستە شوێنی منداڵەکە گەرم و نەرم بێت بۆ ئەوەی منداڵەکە بەئاسانی خەوی لێبکەوێت، چونکە منداڵ زۆربەی ڕۆژەکەی بەخەو بەسەردەبات، بەگشتی منداڵی تازە لەدایکبوو ڕۆژانە بۆماوەی ١٤ بۆ ١٨ کاتژمێر دەخەوێت. تەنها لەکاتی برسی بوون و خۆ پیسکردن هەڵدەستێت ئەگەر هیچ کێشەیەکی تەندروستی نەبێت. بەڵام ڕێژەی ئەم خەوتنە بەرە بەرە کەم دەکات لە ماوەی گەورەبوون لە تەمەنی ٣٠ مانگیدا، منداڵەکە تەنها ١٠ بۆ ١٢ کاتژمێر دەخەوێت لە ڕۆژێکدا.

منداڵبوون (Labor)



مندالبوون (Labor):

دوای تەواوبوونی ماوەی تەواوی دووگیانی زنجیرە پرۆسەی مندالبوون دەست پێدەکات بەهاتنەدەرەوەی (شلەی سەراو، کۆرپەلە، وێلاش و ناوپۆشی مندالدان) بۆ ژێنگەی دەرەوە. ئەم کردارەش ڕوودەدات بە یارمەتی ئەو هۆرمۆنانەی کە ژێرمێشکە ڕژێن دەریان دەدات، وەکو پرۆستاگلاندین و ئیسترۆجین و ئۆکسیتۆسین ئەم هۆرمۆنانە هەلدەستن بە گرژبوونی لووسەماسولکەکانی مندالدان بۆ ئەوەی هەرچی لەناو مندالدانە فڕێیبداتە ژینگەی دەرەوە، هەروەها ماسولکەکانی ملی مندالدان و زێ تەنک دەبن و فراوان دەبن بۆ ئەوەی کۆرپەلە بە ئاسانی بەناویدا تێپەربێت.

جۆرەکانی مندالبوون (Type of labor):

١ـ مندالبونی ئاسایی (Normal Labor): ئەم جۆرمیە لەدەرچەی زێ ڕوودەدات

٢ـ لە ڕێگای نەشتەرگەریی (Cesarean section): ئەم جۆرەیان بەبڕینی زگ ڕوودەدات

منداڵبوونی ئاسای (Normal Labor):

ئەو جـۆرەیە لەدەرچەی زێ ڕوودەدات بەبـێ بەکارهێنـانی هـیچ دەرمانێک و نەشتەرگەرییەک.

١ــ ڕێـك لە سـات و کـاتی مـاوەی تەواوی دووگیـانی نە زووتـر لەوەختی خۆی نەدرەنگتر لەوەختی خۆی.

٢. بەبێ بەکارهێنانی هیچ ئامێرێکی منداڵبوون وەك (Forceps).

٣. تووشی هیچ کێشەیێک نەبێت وەکو(خوێنبەربوونێکی زۆر).

٤ــ پێویسـتە یەکەم بەشـی منـداڵ کە لە دەرچەی زێ دێـتەدەرەوە سەری منداڵەکە بێت.

٥. بەبێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێک خۆی گرژبوون و ڕووبدات.

٦. وێلاش دەبێت خۆی بێتەدەرەوە.

منداڵبوونێکی سەرکەوتوو پشتدەبستێت بەم هۆکارانە:

١-**هەبـوونی وزە:** بـۆ ئەوەی منـدڵبوون ڕووبـدات پێویسـتە وزە تەواو هەبێـت نمـوونە گرژبـوونی ماسـولکەکانی منداڵـدان و پاڵنـان دایـک بۆخـوارەوە لەکـاتی گژبـوونی ماسـولکەکانی منداڵـدان هەردووکیـان پێویستیان بە وزە هەیە.

٢ـ **دەرچەی منداڵبوون (Passageway):** هەبوونی دەرچەیێکی گونجاو بۆ ئەوەی منداڵ و وێلاش بەئاسانی پێیداتێپەرببن، ئەم دەرچەیەش پێکدێت لە (حەوز، منداڵدان، ملی منداڵدان و زێ).

٣. **گەشتیار (Passenger):** منداڵ و وێلاش و شلەی سەراو ئەو گەشتیارەن کە پێویستە گەشت بکەن لە منداڵدانەوە بۆ ژینگەی دەرەوە.

٤. پێویستە دوای منداڵبوون لایەنی دەروونی ئافرەتەکە ئەرێنی بێت.

هۆکارە جەستەیەکان کە هانی منداڵبوون دەدەن:

- **گرژبوونی منداڵدان:** بەهۆی ئەوەی کە بڕێکی کەم ئۆکسیجین بە شانەکانی ماسولکەی منداڵدان دەگات، ئەوا گرژبوون ڕوودەدات لە منداڵدان، هەروەها درووست بوونی پەستانێکی زۆر لە خوارەوەی منداڵدان دەبێتە هۆی منداڵبوون.
- **تەنک بوون، فراون بوونی ملی منداڵدان:** بەهۆی ئەم گرژبوونی منداڵدانە پەستانێکی زۆر دەکەوێتە سەر ملی منداڵدان و تەنک و فراون دەبێت، بە شێوەیێکی گشتی لەو ئافرەتانەی کە منداڵی نۆبەرەیانە، سەرەتا تەنک دەبێت دواتر فراوان دەبێت، بەڵام لەو ئافرەتانەی کە چەند منداڵێکیان بووە هەردوو کردارەکە بەیەکەوە ڕوودەدات.

- **گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکان:** کەم بوونەوەی ڕێژەی پرۆجیسترۆن و زیادبوونی هەردوو هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین و ئۆکسیتۆسین کە هەردوو هۆرمۆنەکە کاردەکەنە سەر گرژبوونی ماسولکەی منداڵدان.

__تێبینی__: لەکاتی تەواوبوونی ماوەی تەواوی دووگیانی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین کە لەلایەن ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێت، هەڵدەستێ بەهاندانی گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان و هەروەها هانی وێلاش دەدات بۆ درووستکردنی هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین، ئەم دوو هۆرمۆنەش بەیەکەوە کاریگەری زیاتر دەخەنە سەرگرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان. هەر ئەو هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسینە دەبێتە هۆی وروژمکردنی شیر لەمەمکەکان لەکاتی شیردان.

نیشانەکانی منداڵبوون:

١ـ سووکبوون: هەست بە کەمبوونەوەی توندی سك لەبەر داخزانی منداڵدان دووسێ حەفتە پێش منداڵبوون.

٢. تەقینی سەراو

٣. فراون بوونی ملی منداڵدان

٤. گرژبوونی منداڵدان

٥. بینینی خوێن لەدەرچەی زێ

جیاوازی نیوان ژانی ڕاستەقینەو درۆینە:

ژانی ڕاستەقینە:

١. ژانەکان بە نارێکی دەست پێدەکات بەڵام دواتر ڕێک دەبێت.

٢ـ یەکەمجار ژانەکە هەستی پێدەکرێت لە بەشی خوارەوەی پشت دواتر وەک شەپۆل بەرەو لای سک دێت لەکۆتای دەیداتە قاچەکان.

٣. بە پیاسەکردن و چالاکی ژانەکە کەم نابێتەوە.

٤. ماوەکەی زیاد دەکات و وەبەردەوام و لەسەریەک ڕوودەدات.

٥. ملی منداڵدان تەنک و فراون دەبێت.

ژانی درۆینە:

١ـ ژانەکان بە نارێکی دەست پێدەکات و وەهەر بە نارێکیش دەمێنێتەوە.

٢ـ یەکمجار ژانەکە لە سک هەستی پێدەکرێت و هەر لە سکیش دەمێنێتەوە.

٣. بە پیاسەکردن و چالاکی ژانەکە کەم دەبێتەوە.

٤. ماوەکی زیاد ناکات و ژانەکەش دووبارە نابێتەوە.

٥. ملی منداڵدانیش تەنک و فراوان نابێت.

تێبینی: ئەگەر ئافرەتی دووگیان لەماوی منداڵبوون لە پێنج دەقە سێ ژانی هات ئەوا ژانی ڕاستەقینەیە.

ئەو خاڵانەی کە پێویستە ڕەچاو بکرێت لەماوەی منداڵبوون:

١- پێویستە بەشێوازێکی زۆر خاوێن و منداڵبوون ڕووبدات لە ژوورێکی گەرم.

٢. ئامادەکردنی هەموو پێداویستیەکان دەرمانەکان کە بۆ منداڵبوون پێویستە.

٣. تۆمارکردنی هەموو گۆڕانکاریەکان و لێدانی دڵی منداڵەکە.

٤. تۆمارکردنی کاتی تەقینی پەردەی سەراو و ڕەنگی شلەکە.

٥. تۆمارکردنی لێدانی دڵی منداڵ لە کاتێکدا دایکەکە ژانی نییە.

٦ـ تۆمارکردنی پەستانی خوێنی دایک و وەلێدانی دڵی دایک هەموو دە خولەک جارێک.

٧. نابێت بەدایک بڵێیت پاڵ بنێت ئەگەر ملی منداڵدان بەتەواوی فراوان نەبوو.

٨ـ هەمیشە ئیپزیۆتۆمی ئەنجامدەدرێت لەکاتێکدا گرژبوون لە لوتکەدایە.

قۆناغەکانی منداڵبوون (Stages of Labor):

منداڵبوون بەسێ قۆناغدا تێدەپەڕێت...

قۆناغی یەکەم (First stage): درێژترین قۆناغە بەژانی ڕێک دەست پێدەکات هەتاوەکو ملی منداڵدان تەواو فراوان دەبێت و دەکرێتەوە بە ڕێژەی ٨ بۆ ١٠ سانتیمەتر، کە تەواو فراونە بۆ ئەوەی منداڵ بەناویدا تێپەربێت. تێکرای ماوەی قۆناغی یەکەم لەو ئافرەتانەی کە منداڵی نۆبەرەیانە ١٠بۆ ١٢ کاتژمێر دەخاینێت بەڵام بۆ ئەو ئافرەتانەی چەند منداڵێکیان بوو ٤بۆ ٦ کاتژمێر دەخاینێت. هەروەها ئەم قۆناغە دابەش دەبێت بەسەر دوو قۆناغی تر (قۆناغی دواکەوتن(Latent phase)، قۆناغی چالاک ((Active phase).

- **قۆناغی دواکەوتن:** لەم قۆناغەدا ملی منداڵدان کەمتر لە ٤ سانتیمەتر فراون دەبێت و ژانەکانیش بە ناڕێکن و لەسەربیەک نین، هەروەها بڕێکی کەم لە دەردراودکان دێنە دەرەوە، ئەم قۆناغەش لەوانیە بەردەوام بێت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک یاخود چەند ڕۆژێك، باشترین چارەسەریش لەوماوەیەدا بکرێت بریتیە لە زۆر پیاسەکردن و خۆشۆردن بە ئاوێکی گەرم و زۆرخواردنی خورما، وە پێویستە ئافرەتەکە ئارم و لەسەرخۆبێت و دووربێت لە دڵە ڕاوکێ.
- **قۆناغی چالاک:** لەم قۆناغەدا ژانەکان ڕێکن و لەسەریەک دووبارە دەبنەوە وە ملی منداڵدان تەنک و فراوان بووە بەڕێژەی ٦ بۆ ١٠ سانتیمەتر ژانەکان توندتر دەبن بەڕادەیێک دەداتە

هەردوو قاچەکان وە هەستکردن بە ئازارێکی توندی پشت و تەقینی پەردەی سەراو. لەکاتی هەستکردن بە ئازارێکی توند کە ناتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات، ئافرەتەکە تاکە کەسە کە پێویستە لەسەری بڕیاربدات و داوا لە تیمی پەرستاران بکات بۆئەوەی بەنج یاخود هەردەرمانێکیتری بۆ بەکاربێنێت، ماوەی ئەم قۆناغە لەوانیە ٤ بۆ ٨ کاتژمێر بخایەنێت.

قۆناغی دووەم (Second stage): پێشی دەڵێن قۆناغی دەرکردن، ئەم قۆناغە دەست پێدەکات لە کاتی فراوانبوونی ملی منداڵدان تاوەکو هاتنەدەرەوەی منداڵ. پاڵنانی دایک و گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان هەردووکیان پێکەوە منداڵ فڕێدەدەنە ژینگەی دەرەوە، پێویستە سەری منداڵ بەرلە هەموو شوێنێکی منداڵەکە لە دەرچەی زێ بێتە دەرەوە، بەدەرکەوتنی سەری منداڵ لە دەرچەی زێ دەڵێن (Crowning) لەوکاتەشدا لەسەر تیمی پەرستاران پێویستە کە دایکەکە ئاگاداربکەنەوە کەچیتر پاڵ بەرەو خوارەوە نەنێت، ئیتر تیمی پەرستاران خۆیان منداڵەکە دەهێننە دەرەوە و منداڵەکە لەسەر سینگی دایک دادەنێن و ناوکە پەتکەکەی دەبڕن. تێکڕای ماوەی ئەم قۆناغە لەو ئافرەتانەی کە منداڵی نۆبەرەیانە ١ بۆ ٢ کاتژمێری پێویستە بەڵام بۆ ئەو ئافرەتانەی کە چەند منداڵێکیان بووە ١٠ بۆ ٣٠ خولەک پێویستە.

سەیری وێنەی (١.٧) بکە بۆ ئاشنابوون زیاتر.

وێنەی (١.٧) منداڵبوون بەشێوەی ئاسای



قۆناغی سێیەم (Third stage): پێشی دەوترێت قۆناغی جیابوونەوە، ئەم قۆناغە دەست پێدەکات دوای هاتنەدەرەوەی منداڵ تاوەکو جیابوونەوە و هاتنەدەروەی وێلاش. پاش ماوەییێکی کەم لە منداڵبوون ویلاش و پەردەی سەراو و ناوپۆشی منداڵدان کە بەیەکەوە ناودەبرێت بە پاشماوەی مندڵبوون (Afterbirth) دەکرێنە دەرەوە، ئەگەر هاتوو بەشێوەییێکی سروشتی وێلاش نەهاتەدەرەوە ئەوا لەسەر دکتۆر پێویستە وێلاش بهێنێتەدەرەوە، تێکڕای ماوەی ئەم قۆناغە لەو ئافرەتانەی کە منداڵی نۆبەرەیانە ١٠ بۆ ٣٠ خولەک پێویستە بەڵام بۆ ئەو ئافرەتانەی کە چەند منداڵێکیان بووە ١٠بۆ ٢٠ خولەکیان پێویستە.

نیشانەکانی جیابوونەوەی وێلاش:

١. منداڵدان بچووک ڕەق دەبێت کاتێک دەستی لێدەدەیت وەکو ئەوە وایە دەست لە تۆپێکی خڕ بدەیت.

٢ـ بلۆقێکی دەرپەڕی و لەسەروبەر دەردەکەوێت بەهۆی ئەوەی وێلاش هاتۆتە خوارەوەی منداڵدان.

٣. لەناکاو پژانی بڕێکی زۆر خوێن لە زێ.

٤. ناوکە پەتک لە دەرەوەیە و درێژی زێش زیاد دەکات.

<u>تێبینی</u>: پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان لەکاتی منداڵبوون ئەگەر هاتوو ملی منداڵدانی بەتەواوەتی فراوان نەبوو خۆی دوورگرێت لە پاڵنان (قەوتکردن) هەتاوەکو تیمی پەرستاران ئاگاداری دەکەنەوە، کاتی پاڵنانە چونکە ئەگەر بێت و زوو پاڵنان ئەنجامبدات ئەو زۆر ماندوو دەبێت و توانای نامێنێت لە کاتی فراون بوونی ملی منداڵدان پاڵنان ئەنجامبدات، هەروەها تووشی هەناسە بڕێکیێ دەبێت. شێوازی پاڵنان پێویستە ئافرەت لەکاتی پاڵنان هەناسێکی قووڵ هەڵمژێت و پاڵبنێت بەرەو خواروە بێ ئەوەی هەناسەکە بداتەوە.

ئیپزیۆتۆمی (Episiotomy):

بڕینی ناوچەی پرینیۆم (Perineum) کە دەکەوێتە نێوان دەرچەی زێ و کۆم ئەم بڕینە یارمەتی سەری منداڵ دەدات بێتە دەرەوە و وەرێگری دەکات لە لەخۆوە دڕانی پرینیۆم بەشێوەی تیر کە

لەدەرچەی زێ وە بۆ کۆم درێژدەبێتەوە، ئەم بڕینەش لەکاتێکدا ئەنجام دەدرێت کە سەری منداڵ گەورەیە یان دەرچەی زێی ئافرەت بەرادەی پێویست فراوان نیە. وە هەمیشە ئیپزیتۆمی ئەنجامدەدرێت ئەو کاتەی دایکەکە ژانی فوولە. لەکاتی تەواوبوونی پرۆسەی منداڵبوون بەبەکارهێنانی بەنج ئەم بڕینە دەدوورددرێتەوە، هەنێجار پێیدەوترێت منداڵبوون بە شێوەی تەقەڵ.

بەکارهێنانی ئامێرەکانی (Vacuum) و (Forceps):

ئەم ئامێرانە هەردووکیان بەکاردێن بۆ دەرهێنانی سەری منداڵ لە دەرچەی زێ ئەگەر هاتوو دایکەکە زۆر ماندوو بوو توانای پاڵنانی نەبوو دەتوانرێت ئەم ئامێرانەی بۆ بەکاربهێنرێت.

ڕاستوخۆ گرینگدان بە کۆرپەلە تازەبووەکە:

پێویستە لە کاتی هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە ڕاستەوخۆ کۆرپەکە لەسەر سکی دایکەکە دەنرێت و ئینجا ناوکە پەتکەکەی ببڕدرێت، وە دەبێت پێستی کوپەکە بەر پێستی دایک بکەوێت، چونکە ئەم بەرکەوتنی پێستە بەسوودە بۆ لایەنی عاتفی نێوانیان و وەگرینگە بۆ هێوربوونەوەی هەردووکیان و پارێزگاریش لە پلەی گەرمی کۆرپەکە دەکات. ئەگەر هاتوو منداڵەکە پیسای خۆی خواردبۆوە لە نێو سکی دایکی پێویستە ڕاستەوخۆ ڕێڕەوی هەناسەدانی وەک دەم و لووت پاکبکرێتەوە، وەدەبێت بەوردی دیقەت بکرێتە سەر ئاستی لێدانی دڵ

و هەناسەدانی ئەگەر هەر کێشەیێک هەبوو پێویستە ڕاستوخۆ هەنگاوەکانی بوژانەوەی بۆ ئەنجام بدرێت، هەروەها پێویستە پاریزگاری لە پلەی گەرمی کۆرپەکە بکرێت بە داپۆشینی و ڕێگریکردن لە سەرما بوونی.

هەروەها پێویستە پیوەری ئەپگاری (Apgar score) بۆ بکرێت ئەم پێوەرە بەکاردێت بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتی جەستی کۆرپلە وە بەپێی هەڵسەنگاندنەکە خاڵی بۆ دادەنرێت وە یارمەتیمان دەدات بۆ زانینی مانەوەی کۆرپلە لە ژیان، هەروەها بۆ زانینی باری ناوەندە کۆئەندامی دەمار پیوەری ئەپگار (Apgar score) پێنج شت دیاریدەکات.

١. (**A**) Appearance: ڕەنگی پێست

٢. (**P**) Pulse: تێکڕای لێدانی دڵ

٣. (**G**) Grimace: کاردانەوەی جەستییەکان

٤. (**A**) Activity: جوڵەی منداڵەکە

٥. (**R**) Respiratory: هەناسەدان

هەریەک لەم پێنج پێوەرە ئەگەر هیچ کێشەیێکی نەبوو ٢ خاڵ وەردگرێت، وە ئەگەرکێشەی هەبوو بەڵام کەم بوو ١ خاڵ وەردەگرێت، بەڵام ئەگەر بەتەواوی کێشەی هەبوو ٠ دادەنرێت. کۆی گشتی

خاڵەکان ئەگەر کێشەی نەبوو پێویستە بکاتە ١٠ خاڵ وە ئەگەر لە ٥ خاڵ کەمتر بوو ئەوا خراپە بەڵام ئەگەر لە ٥ خاڵ زیاتر بوو باشە.

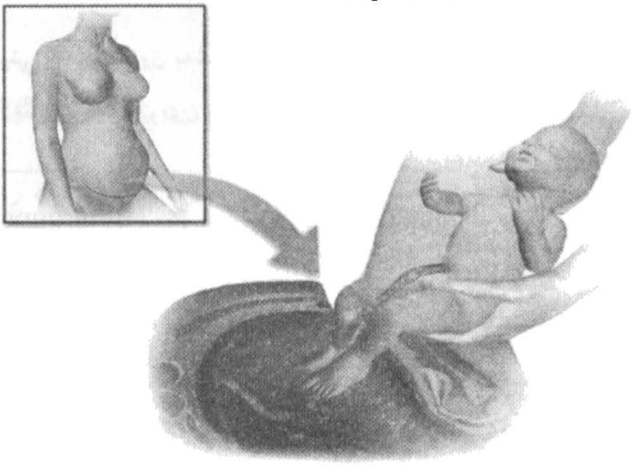
وە پێویستە پێوانەی درێژی و کێشی منداڵەکە بکرێت وە ڕێژەی ئاسای کێشی منداڵ ٢.٥ بۆ ٤ کیلۆیە، وە ڕێژەی ئاسای درێژی منداڵ لەنێوان ٤٧.٥ بۆ ٦٠ سانتیمەترە.

منداڵبوون بە شێوەی نەشتەرگەری (Cesarean Section):

منداڵبوون بەشێوەی نەشتەرگەری ئەنجامدەدرێت بە بڕینی زگ و منداڵدان وە دەرهێنانی کۆرپەلە لە منداڵدان وە ئەم پرۆسەیە ئەنجام دەدرێت، کاتێک پێشنیاردەکرێت کە منداڵبوون بەشێوەی نەشتەرگەری باشترە لە منداڵبوون لە دەرچەی زێ بۆ دایک یاخود کۆرپەلە یان بۆ هەردووکیان پێکەوە.

بۆ زیاتر ئاشنابوون بەم جۆرە منداڵبوونە سەیری وێنەی (٢.٧) بکە.

وێنەی (٢.٧) منداڵبوون بەشێوەی نەشتەرگەری



هۆکارەکانی منداڵبوون بە شێوەی نەشتەرگەری:

١. کەم بوونەوەی شلەی سەراو.

٢. شۆڕبوونەوەی ناوکە پەتك (cord prolapse).

٣- دروست بوونی وێلاش لە بەشی خوارەوەی منداڵدان (placenta previa).

٤. هیچ پێشکەوتنێک لە ژان نەبێت.

٥. دایکەکە نەخۆش بێت.

٦. حەوزی دایکەکە تەسک بێت.

٧. جیابوونەوەی وێلاش.

٨. پێشوتر منداڵی بە شێوەی نەشتەرگەری بووبێت.

٩ـ خراپ هاتنی منداڵ بەشێوازێ کە قاچەکان یەکەمجار بێت (Breech) وە بەشێوەی (Lie , Transverse).

تێبینی: منداڵبوون بەشێوەی نەشتەرگەری بە دوو شێوە ئەنجامدەدرێت یەکەمیان بە شێوەی **پلاندانان** (Elective) کە هەر لە پێش کاتی منداڵبوون پلانی بۆدادەنرێت، دووەمیان بەشێوەی **تەواری** (Emergency) ئەم جۆرەیان ئەنجامدەدرێت لە کاتی هەبوونی کێشەیێک لە دایک یاخود کۆرپەلە لەکاتی منداڵبوون.

مەترسییەکانی منداڵبوون بە شێوەی نەشتەرگەری (CS):

- خوێن بەربوون.
- زیانپێگەیاندنی ئەندامەکانی دەوروبەری منداڵدان.
- هەوکردن.
- مەترسی بەنج.
- گواستنەوەی ناوپۆشی منداڵدان بۆ شوێنەکانیتری حەوز (Endometritis).

ئەو ڕێنمایانی پێویستە ڕەچاوبگیرێت پێش نەشتەرگەری:

١. پێویستە ڕۆژێك پێش نەشتەرگەری سەردانی نەخۆشخانە بکرێت بۆ ئامادەکردنی پشکنینی جۆری خوێن و ڕێنمایەکان.

٢ـ هەروەها پێویستە لەسەر ئەو دایکەی کە نەشتەرگەری دەکرێت خۆی دوورگرێت لە خواردن و خواردنەوە بۆماوەی هەشت کاتژمێر پێش نەشتەرگەری.

٣. خۆشۆردن پێش ئەوەی بێت بۆ نەخۆشخانە.

٤. بەکارنەهێنانی دەرمانی ئەسپرین یەک حەفتە پێش نەشتەرگەری.

٥- دەرمانی فشاری خوێن (زەخت) و غودە پێویستە لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکە بەیانی زوو لەگەڵ یەك (فرە) ئاو بخورێت.

٦. دەرمانی شەکرە نابێت ڕۆژی نەشتەرگەری بەکاربهێنرێت.

٧. ئامادەکردنی ئەنجامەکانی تاقیگە.

چاودێری ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەری:

١ــ دوای ئەوەی نەشــتەرگەری تەواوبــوو پێویســتە ئــافرەتەکە بگەڕێنرێتەوە ناوچەی چاودێری.

٢ـ پێویستە دڵنیا ببینەوە لەوەی کە ئافرەتەکە هیچ ژانێکی لە منداڵـدان مــاوە یــاخود خــوێنی لەبەر دەڕوات یــان شــوێنی نەشتەرگەریەکەی ئیلتیهاباتی کردووە یان نا.

٣ـ چاودێری کردنی تەواوی میزی دەردراو.

٤ـ چاودێریکردنی نیشانەکانی ژیان (Vital signs).

٥ـ هەروەها پێدانی دەرمان سەرتا بەشێوەی (IV) دواتر بەشێوەی زار.

٦ــ کاتێــک نەشــتەرگەری بە ئەنجــام و تەواو بــوو ئــافرەتەکە دەگوازرێتەوە بۆ ژووری دوای نەشتەرگەری.

خواردن و خواردنەوە دوای نەشتەرگەری:

١ـ پێویستە ٦ بۆ ٨ کاتژمێر دوای نەشتەرگەری خواردن و خواردنەوە بخورێت.

٢ـ پێویستە نەخۆش خواردنە شلەکان وەکو سووپ و نیسک بخوات.

٣ـ ئافرەتەکە دەتوانێت خواردن و خواردنەوە بخوات ئەگەر توشی هیچ کێشێک نەبوو دوای نەشتەرگەری.

٤. ئەگەر ئەخۆشەکە ئیلتیهاباتی زۆربوو یاخو تووشی خوێن بەربوون بووبێت لە شوێنی نەشتەرگەریەکەی ئەوا دەبێت خۆی دوورگرێت لە خواردن و خواردنەوە، تاوەکو گوێی لەدەنگی ریخۆڵەکان دەبێت.

٥ـ ئەگەر ئەخۆشەکە موغەزی لەسەربوو پێویستە چاوەڕێبکات تاوەکو موغەزیەکەی تەواو دەبێت ئینجا خواردن بخوات.

٦. دڵنیابوونەوە کە دایکەکە خواردنی رێك و پێك بخوات و دووربێت لەو خواردنانەی کە زیان بە تەندروستی دەگەیێنێت.

پیاسەکردن دوای نەشتەرگەری:

٦ بۆ ٨ کاتژمێر دوای نەشتەرگەری پێویستە ئافرەتەکە دەست بکات بە پیاسەکردن. چونکە پیاسەکردن یارمەتی سوڕی خوێن دەدات و وە کرداری هەناسەدانیش باش دەکات، هەروەها یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ ئەوەی دەست بکاتەوە بە فەرمانەکانی خۆی بەشێوەێکی گشتی یارمەتی هەموو ئەندامەکانی لەش دەدات.

چاودێری برین:

پێویستە پەرستار ئامۆژگاری و ڕێنمای بدات بەدایکەکە سەبارەت بەشوێنی برین وپێی ڕابگێنێت، کە دەبێت شوێنی برینەکە پاك و خاوێن ڕاگرێت بۆ ئەوەی ئیلتیهابات نەکات، وە لەکاتی خۆشۆردن نابێت ڕاستەوخۆ ئاو بکات بە شوێنی برینەکە، بەلایەنیکەم تا یەک حەفتە، هەروەها پێویست ناکات هیچ کرێم و مەلهەمێک لە شوێنی

بـرینەکە بـدات، تـاوەکو بەتەواوی چـاک دەبێـتەوە و ٧ڕۆژ دوای نەشتەرگەری پێویستە بچێت بۆ نەخۆشخانە تاوەکو داوەکە دەربهێنێت وە لە پـاش دەرهێنـانی داوەکە دەتوانێـت کـرێم و مەلـهەم بـۆ شـوێنی برینەکە بەکاربهێنێت و شـوێنی بـرینەکە بشـوات، ئـافرەتەکە دەبێت لەکـاتی هەسـتان و ڕۆیشـتن و جـوڵەی لەناکـاو وەکـو (کـۆکە، پێکەنین) دەست بەزگیەوە بگرێت بۆ ئەوەی برینەکە خراپ نەبێت، وە لەکـاتی بـوونی هەر نیشـانێکی هەوکـردن وەکـو (سـووربوونەوە، ئەستووربوون، دەردانی کێم و ئاو، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ٣٨ پلەی سیلیزی، زۆربوونی ئازار) لەشوێنی برین پێویستە ڕاستەوخۆ سەردانی نەخۆشخانە بکات.

هەناسەدان:

پێویستە پەرستار ڕێنمای بدات بە ئافرەتەکە سەبارەت بە هەناسەدان لەو کـاتەی کە لە نەخۆشـخانەیە، ئـافرەتەکە لەسـەری پێویسـتە لەماوەی یەک کاتژمێردا ٥ بۆ ١٠ هەناسەی قووڵ هەڵمژێت و بۆ ماوەی ٥ بۆ ١٠ چرکە ڕاگرێت، وە لەکاتی بەتاڵکردنی هەوای نێو سییەکانی (هەناسە دانەوە) دەست بگرێت بە زگی یاخود سەرینێک لە باوش بگرێت بۆ ئەوەی برینەکەی خراپ نەبێت.

ئەو خۆراکانەی کە دوای نەشتەرگەری پێویستە بیخوات:

خۆراکی باش پێویستە بۆ خێرا چاکبوونەوەی تەندروستی ئافرەتەکە وەرگرتنـی وزە دوای نەشـتەرگەری. ئـافرەتەکە دەبێـت بەردەوام بێـت

لەسەر خواردنی ئەو خۆراکە تەندروستیانەی کە لە ماوەی دووگیانی دەیخوارد، ئاگاداری بکەرەوە کە ئەو خۆراکانەی دەیخوات پێویستە دەوڵەمەند بێت بە (**پرۆتین و ڤیتامین C و ئاسن**) پرۆتین یارمەتی تەندروستی دەدات و پێویستە بۆ گەشەکردنی شانەی نوێ، ڤیتامین C ڕۆڵێکی گرینگی هەیە بۆ تەندروستی وە دژە هەوکردنە، ئاسن یارمەتی سیستەمی بەرگری دەدات و پێوستە بۆ هیمۆگلۆبین. جەستە ئاسنی زۆر لەدەستدەدات لە کاتی لە دەستدانی خوێن. گرینگە ئافرەت بڕێکی زۆر ئاو و شلە بخوات چونکە زۆر خواردنی شلە ڕێگریدەکات لە وشکبوونەوە و قەبزبوون، پێویستە ڕۆژانە ٨ بۆ ١٠ گڵاس خواردنەوە بخوات بەتایبەتی ئاو و شیرێک کە چەوریەکی کەم بێت وە بۆ ئەو ئافرەتانەی شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان پێویستە بە لایەنی کەم ٤ گڵاس شیری کەم چەوری یاخود ماستێک کە چەوریەکی کەم بێت بیخوات و **کالیسیۆمی** تەواو وەرگرێت بۆ ئەوەی شیری زیاد بکات. هەروەها وەرگرتنی **ڤیتامینA** کە لە گوێزەر و جگەردا هەیە، وە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە **ڕیشاڵ** وەکو میوەی تاز و سەوزە چونکە ئەو خواردنانەی کە ڕیشاڵی زۆریان تێدایە هانی ڕیخۆڵەکان دەدەن بۆ ئەوەی فەرمانەکانیان بەجێبگێنن ڕێگری دەکەن لە قەبزبوون و یارمەتی میزەڵدانیش دەدات.

پێش وەختە منداڵبوون (Premature baby):

هەندێك ئافرەتی دووگیان بەهۆی چەند هۆکارێك منداڵەکانیان زووتر لە وکاتە دەبێت کە دکتۆر پێش بینی دەکات واتە منداڵبوون پێش ٣٧ حەفتە پێدەوترێت پێش وەختە منداڵبوون. وە ئەم جۆرە منداڵانە پێویستی بە گرینگی پێدانێکی زۆر هەیە و وەدەبێت بخرێتە ناو شووشە (Incubator) بۆماوەییێک تاوەکو دەتوانن لە دەرەوە بژیت چونکە ناو شووشەک پلەی گەرمی نزیکە لە پلەی گەرمی ناو زگی دایک بەهۆی ڕوناکی، وە هەروەها خۆراکیش لە ڕێگای لوتی ڕوانەی ناو گەدەی دەکەن بۆ ئەوەی خۆراکی پێ بدەن. هەروەها ڕۆژانە پێویستە پشکنین بۆ کۆرپەلە بکرێت سەبارەت بە نیشانەکانی ژیان (Vital signs) کاتێک لەنێو ئەم شوشەیەیە.

ئەو هۆکارانەی کەوادەکات منداڵبوونی پێش وەختە ڕوویدات:

١- جگەرە کێشان.

٢- بەد خۆراکی یاخود خواردنی خۆراکی خراپ.

٣- هەوکردنی کۆئەندامی میز(UTI) بەتایبەتی هەوکردنی کلیەکان کە کاردەکاتە سەر پەردەی سەراو وادەکات بتەقێت و منداڵکە پێش وەختە لە دایک بێت.

٤- زیاتر لە یەک منداڵ لە منداڵدان بێت واتا (دووانە، سیانە.....هتد).

٥- کێشە لە منداڵدان و کرانەوەی ملی منداڵدان.

٦- خوێن بەربوون.

٧- ئافرەتەکە پێشوتریش منداڵی زووتر لەوەختی خۆی بوو بێت.

٨- پێش وەختە تەقینی پەردەی سەراو(PROM).

٩- نەخۆشیە درێژخایەنەکان وەک (نەخۆشی دڵ و کلیەکان).

١٠- زەخت لەماوەی دووگیانی.

١١- بەکارهێنانی هەندێک دەرمان کە لەوماوەیە قەدەغەیە.

١٢- دروست بوونی وێلاش لە خوارەوەی منداڵدان.

__تێبینی:__ لەبەر ئەوەی سییەکانی منداڵ کۆتا ئەندامن کە پێدەگەن لەوکاتەی دکتۆرەکە ئەوە دیاری دەکات کە، ئافرەتەکە زووتر لەکاتی خۆی منداڵی دەبێت پێویستە دەرزی (Steroid injection) لە دایکەکە بدرێت بۆ ئەوەی سییەکانی منداڵەکە پێبگات.

ئەو کێشانەی تووشی ئەو منداڵانە دەبن کە زووتر لەکاتی خۆیدا لەدایک بوون:

١ـ نەخۆشی سییەکان (Lung disease): ئەو منداڵانەی کە زووتر لە وەختی خۆیان دەبن پێویستیان بە ئۆکسجینە. لە ڕێگای هەواگۆڕ (Ventilator) یاخود دانانیان لە نێو شووشە، (Incubator) تاوەکو سییەکانیان بە تەواوی پێدەگەن.

٢ـ نەبوونی توانا بۆ مەمك مژین (Feeding difficulties): ئەو منداڵانەی کە زووتر لەکاتی خۆیان دەبن توانای مژینی مەمکیان نیە، بۆیە سۆندەیێك لەڕێگای لووتیەوە ڕەوانەی گەدە دەکرێت بۆ پێدانی خۆراک، تاوەکو ئەو کاتەی توانای مژینی دەبێت.

٣- کۆنترۆڵ نەکردنی پلەی گەرمی (Temperature control difficulties): ئەو منداڵەی کە پێش وەختە بووە توانای کۆنترۆلکردنی پلەی گەرمی نیە، چونکە لە مێشکدا بەشێک هەیە کە سەنتەری کۆنترۆلکردنی گەرمیە لەمێشکدا هێشتان پێنەگەیشتووە، بۆیە بەدانانی کۆرپەلە لەنێو شوشە گەرمیێکی تایبەتی بۆ دابیندەکرێت.

٤ـ تەنگە نەفەسی (Apnea): کاتێک هەناسە دەوەستێت بۆ ماوەیێکی کەم، هەناسەدان کۆنترۆڵ دەکرێت لەلایە بەشێکی مێشک، کە پێی دەوترێت سەنتەری هەناسەدان، بەڵام لەمنداڵی پێش وەختە هێشتان پێنەگیشتووە.

٥ـ لێدانی دڵ بەهێواشی (Bradycardia): لێدانی دڵ بەهێواشی بەهۆی تەنگە نەفەسی روودەدات.

٦ـ زەردوویی (Jaundice): تووش بوون بە زەردووی بەهۆی بیلۆرۆبینە، کە دەبێتە هۆی زردبوونی پێست، وە پێویستە منداڵەکە لەبەر رووناکی (Phototherapy) دابنرێت بۆ ئەوەی زەردوویی نەمێنێت.

پاش وەختە منداڵبوون (Post - term):

واتا منداڵبوون دوای ٤٢ حەفتە، ئەمەش یەکێکە لەکێشەکان کە لەنافرەتی دووگیان رودەدات، بەڵام بەرێژەیەکی کەم. بەهۆی ئەوەی منداڵەکە گەورەترە لە ئاستی ئاسای خۆی، هەروەها وێلاشیش بچووک و کەم چالاک دەبێت. هەروەها یەکێک لە هۆکارەکانیتر کە منداڵبوون درەنگتر لەکاتی خۆی دەبێت ئەوەیە کە دایکەکە نەخۆشی شەکرەی هەیە.

پێویستە ئافرەتەکە **سۆنەر** بکات بۆ ئەوەی بزانێت جوڵەی منداڵ و شلەی سەراوی ئاساییە یاخود نا، هەندێک لەو ئافرەتانەی کە منداڵبوونیان دواکەوتووە نایانەوێت سەردانی نەخۆشخانە بکەن، چونکە دەیانەوێت بەشێوەیەکی ئاسای منداڵیان ببێت. ئەمەش خۆی لە خۆیدا زۆر هەڵەیە، چونکە لەوانیە ببێتە هۆی مردنی منداڵەکە بەڵام بەشێوەییەکی ئاسای دەتوانن یەک بۆ دوو رۆژ دوای تەواوبوونی کاتی منداڵبوون چاوەرێ بکەن، بەڵام لەمە زیاتر پێویستە

سـەردانی نەخۆشـخانە بـکەن. ئەگەر هـاتوو **شـلەی سـەراو** یـاخود **جووڵەی منـداڵ** کەم ببـوو وەیـان ئەگەر دایـکەکە **زەختـی بەرزبـۆوە** پێویسـتە ڕاسـتەوخۆ دایکەکە ڕەوانی ژووری نەشتەرگەری بکرێت بۆ ئەوەی بەشێوێ نەشتەرگەری منداڵەکەی بێت.

چلە (Puerperium):

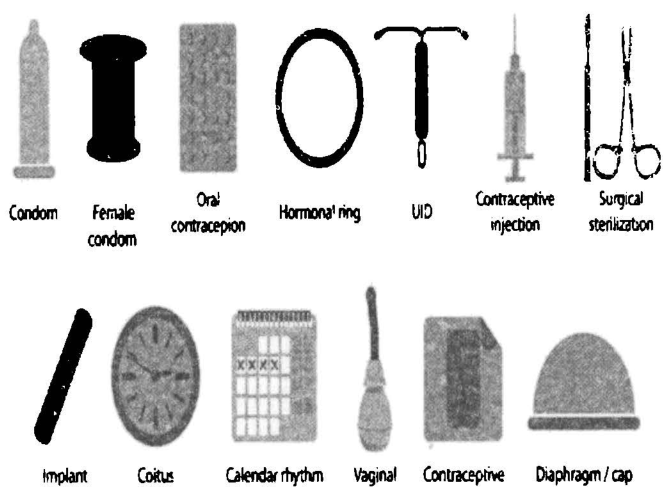
دوای منـداڵبوون ئـافرەت بە قۆنـاغێکیتردا تێدەپەڕێت ئەویـش کەوتـنە سەرخوێنە بۆ ماوەی ٤٠ ڕۆژ یاخود ٦ حەفتە.ئەم جۆرە کەوتنە سەر خـوێنەش جیـاوازە لەوەی کە لە سـوڕی مانگـانەدا ڕوودەدات چـونکە ئەمەیـان تەنهـا لە دوای منـداڵبوون ڕوودەدات بـۆ ئەوەی منداڵـدان بگەڕێتەوە سەر شێوەی پێش دووگیانی.

ئەگەر هەر کێشەیێك لەو ماوەیدا رویـدا ئەوا دەبێتە هـۆی ناتاسـای لە چـلەدا بـۆ نمـونە پشـت هێشـانێکی زۆر لەدوای دەرۆژی چـلە، سەرسـوڕان و ڕشـانەوە، بەردەوام بینینـی خـوێنێکی گەش یـاخود بینـین خوێنی پەمەی وە بۆنی ناخۆش بێت

، بەرزبـوونەوەی پـلەی گەرمـی جەسـتە لە سـەرەتاکانی چـلە، سەرئێشەی بەردەوام، هەوکردنی کۆئەندامەکانی حەوز.

مەنع (پلانی خێزانی)

Contraception (Family planning)



مەنع (پلانی خێزانی) (Family planing) Contraception:

چەندین ڕێگا و تەکنیک هەیە بۆ ڕێگریکردن لە پیتێن یان وەستاندنی دووگیانی بە چەندین قۆناغی جیاوازلە ساڵی (١٩٧٥)(WHO) ڕێخراوی تەندروستی جیهانی کە ڕێکخروێکی ئەمریکیە ڕەچاوی پلانی خێزانیان کرد کە دەستکەوتێکی دڵنیایکەرەوەیە وە یارمەتی تاک و هاوسەران دەدات.

سوودەکانی پلانی خێزانی:

- چاکسازی لە تەندروستی ئافرەت.
- کەم کردنەوەی ڕێژەی لەباربردنی خۆویستانە.
- کەم کردنەوەی ڕێژەی نەخوازراوی دووگیان و لەدایک بوون.
- چاکسازی لە بواری ئابوری.
- دوورکەوتنەوەی دووگیانی بۆ ئەو ئافرەتانەی نەخۆشی گوازراوەیان هەیە و کاریگەری دەکاتە سەر منداڵ.
- بۆ ڕێکخستنی ماوەو وچان لە نێوان دووگیانی.

تایبەتمەندیەکانی مەنعی نمونەی:

- هەرزانن
- سەلامەتن
- بەکارهێنانی ئاسانن و کاریگەری لاوەکیان کەمە
- هەرکاتێک ئافرەتەکە واز لە مەنعەکە بهێنێت بەخێرای دەتوانێت دووگیان ببێتەوە
- بەئاسانی بەردەست بێت
- کاریگەری باش بێت

پۆلینکردنی مەنع دووجۆرە:

۱. مەنعی کاتی
۲. مەنعی هەمیشەی

۱. مەنعە کاتیەکان:

- مەنعی سروشتی (Natural contraception)
- مەنع بە ڕێگریکردن (Barrier methods)
- مەنعی هۆرمۆنی (Hormonal contraception)
- دانانی ئامێر لە ناو منداڵدان (Intra uterine contraception devices)
- مەنع بەشێوەی تەواری (Emergency (post coital) contraception)

٢ـ مەنعی هەمیشەی:

قەپاتکردن (خەساندن) Sterilization:

- قەپاتکردنی هەردووجۆگەی فالووپ لە ئافرەتدا (Tubal ligations)
- قەپاتکردنی هەردووبۆڕی تۆمەڕۆلە پیاواندا (Vasectomy)

تۆمەڕۆ: ئەو بۆرییەی لە گونەوە تۆماودەبات بۆ دەرەوەی لەش.

١ـ **مەنعە کاتیەکان:** ئەم جۆرە مەنعە بەکاردێت بۆ ماوەیێکی کاتی ئەگەر ئافرەت یان پیاو ویستی واز هێنانیان هەبێ ئافرەتەکە دەتوانێت دووگیان بێتەوە.

مەنعی سروشتی (Natural contraception):

١-ئاگاداربوون لە کاتی پیتاندن (Fertility Awareness)

٢-دەرهێنان (Withdrawal)

٣. شیردان (Lactational method)

١. ئاگاداربوون لەکاتی پیتاندن (Fertility Awareness):

بەکارهێنانی هێماو نیشانەکانی وە دەست نیشانکردنی ڕۆژی سوڕەکە، وەچ کاتێك هێلکەدانان رودەدات، وە کاتێک هاوسەران مەنعی سروشتی بەکاردەهێنن پێویستە جووت بوون ڕابگرن لەماوەی

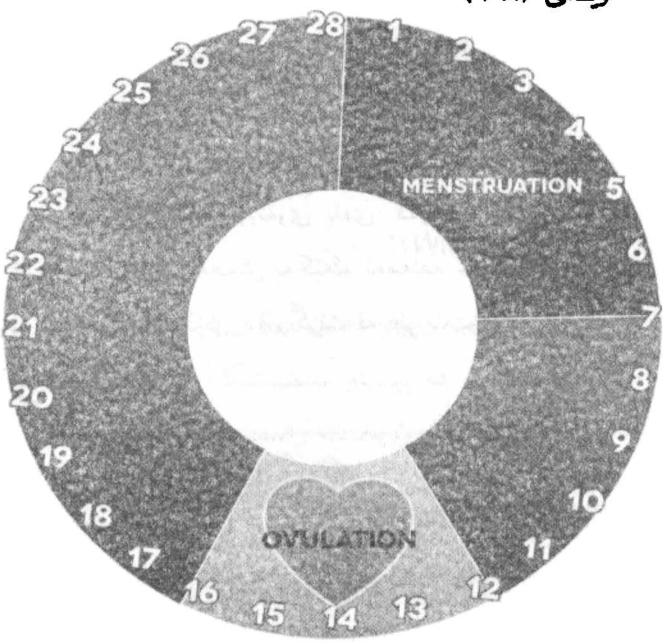
سوری هێلکەدانان کە مەترسی هێلکە پیتران هەیە لەوکاتەدا. چۆنیەتی زانینی کاتی پیتاندن بریتیە لە:

- **بەکارهێنانی ڕۆژ ژمێر (Calendar)**
- **پێوانەی پلەی گەرمی لەش (Basal Body Temperature(BBT))**
- **بینینی لینجەی ملی منداڵدان (Cervical mucus)**

بەکارهێنانی ڕۆژ ژمێر (Calendar):

ئەم ڕێگایە تەنها بۆ ئەو ئافرەتانەیە کە سوری مانگانەیان ڕێکە واتا بۆ هەموو ئافرەتێک بەکارناهێت، لە وێنەی (٨-١)دا دەردەکەوێت، وە ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بە هەبوونی زانیاری تەواو سەبارەت بە ڕوودانی ڕۆژی هێلکەدانان، وە خۆ دوورگرتن لە جووت بوون لەپێش ڕۆژی هێلکەدانان و وە لە دوای ئەو ڕۆژەش سپێرم دەتوانێت بۆ ماوەی ٣ ڕۆژ بژیت وە هێلکەش دەتوانێت بۆماوەی یەک ڕۆژ بژیت وە هەر جووتبوونێک لەو ماوەیە دەبێتە هۆی سکپڕی.

وێنەی (٨-١)

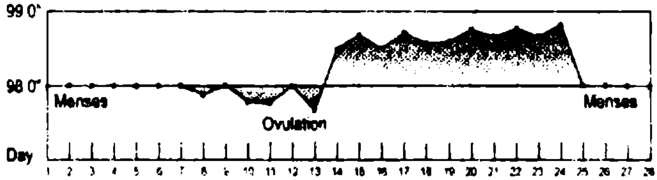


پێوانەی پلەی گەرمی لەش ((Basal Body Temperature (BBT):

- لەدوای ڕوودانی هێلکەدانان پلەی گەرمی لەشی ئافرەت کەمێك بەرزدەبێتەوە بەڕێژەی (٠.٢ . ٠.٥ پلەی سیلیزی).
- خۆ دوورگرتن لە جووت بوون یاخود بەکارهێنانی بەدیلێك کە ڕێگری بکات لە سکپڕی، ئەم مەنعە لەکۆتا ڕۆژی عادە هەتاوەکو سێیەم ڕۆژ دوای بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی ئافرەتەکە پێویستە خۆی دووربگرێت لە جووت بوون لە ماوەی هێلکەدانان. وێنەی (٨ ـ ٢) بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی نیشاندەدات.

ئەم کردار ئەنجامدەدرێت کاتێک بەیانیان لە خەو هەڵدەستی و بێ ئەوەی هیچ خواردنێک بخۆیت، پێوانەی پلەی گەرمی لەش دەکرێت، وە ئەم کردارە ئەنجام دەدرێت هەموو ڕۆژ لەدوای ئاخیر ڕۆژی کەوتنە سەرخوێن، تاوەکوو سێ ڕۆژ دوای بەرزبوونەوی پلەی گەرمی لەش، واتا لەماوەی هێلکەدانان ئەمەش یەکێکە لەمەنعە سرووشتیەکان پێویستە ئافرەتەکە خۆی دوورگرێت لە جووت بوون.

وێنەی (٨-٢)



Birth Control Basal Body Temperature

بینینی لینجەی ملی منداڵدان (Cervical mucus):

- ڕێژەی لینجی و تایبەتمەندیەکانی ملی منداڵدان لەماوەی سوری مانگانەدا گۆڕانکاری بەسەردێت، ئەویش بەهۆی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.
- لەکاتی هێلکەدانان لینجەی ئیسترۆجین زۆر ڕوونە، وە سپێرم بە ئاسانی دەتوانێت بەناویدا تێ پەڕبێت.
- لەم مەنعە سروشتیەدا ئافرەتەکە پێویستە خۆی بەدوورگرێت لەجووت بوون، ئەوکاتەی کە لینجە

لە زێـی دێـتە دەرەوەی لەش و دەبینێـت، تـاوەکو ٤ڕۆژ دوای بینینـی ڕێژەیێکـی زۆر لە لیـنجەی ملـی منداڵـدان، وە روون بـوونی لیـنجەکە تـاوەکو لینجەکە لەشێوەی ئاودا دەردەکەوێت.

٢-دەرهێنان(Withdrawal):

- کاتێك ئافرەت و پیاو دەست دەکەن بەکرداری جووت بوون، لەوکـاتەی کە پیـاو هەسـتیکرد ئـاوی دێـتەدەرەوە (Ejaculation) پێویسـتە ڕاسـتەوخۆ چـووک لە زێـی ئـافرەت دەربکـات و ئـاوەکەی لەدەرەوەی لەش ئـافرتەکە بەتاڵبکات.
- ئەم کـرداری بەتـاڵکردنی ئـاوە لەدەرەوی لەشـی ئـافرەت، ڕێگـری دەکـات لە چـوونە ژوورەوەی سـپێرم بـۆ نـاو لەشـی ئافرەت، بەمەش سکپڕی ڕوونادات.
- وە ئەم ڕێگـایەش پێویسـتی پیـاو زۆر تەرکیـزی بـاش بێت و کۆنترۆڵی لەسەرخۆی بێت، بۆ ئەوەی ئاگاداربێت کە لە چ کاتێک ئاو دێتە دەرەوەی لەشی.
- وە ئەم ڕێگایەش تا ڕادەیێک سەرکەوتوو نیە، لەبەر ئەوەی لەوانیە دڵۆپێک ئاوی پیاو لە چووکیەوە دەرچێتە ناو زێی ئـافرەت، پێش ئەوەی پیـاوەکە ئـاوی بێتەوەو ئەم دڵۆپەیەش چەنـدین سـپێرمی هەڵگرتبێـت و ببێـتە هۆکـاری پیتێنـی هێلکە، وە سکپڕی ڕوویدات.

٣. شیردان (Lactational method):

کاتێک منداڵ دەست دەکات بەمژینی گۆی مەمکی دایک، دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەلی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێنکان ئاگادار بکاتەوە لەدەردانی هۆرمۆنی پرۆلاکتین. کە لە ژێر کاریگەری ژێرلانک دایە، وە ئەم هۆرمـونی پـرۆلاکتینە بەرپرسـە لە درووسـت بـوونی شـیر و پێگەیاندنی مەمکەکان لە ئافرەتانـدا، هەروەها هۆرمۆنی پرۆلاکتین لەکاتی شـیرداندا دەبێتە هـۆی وەسـتاندنی **هۆرمـۆنی ئیسترۆجین** و **هێلکەدانان**. وە ئەم مەنعە بەشێوەیکی کـاتی نامێنێت دوای ٦مانگ لەدوای منداڵبوون ئەمەش بۆ ئەو ئافرەتانەی بەتەواوی یاخود ڕێژەیکی زۆر شـیری خۆیـان دەدەن بەمنداڵەکانیان وە هەروەهـا ئەم ڕێگـایە ٩٨٪ کاریگەری هەیە بەڵام ئەو ئافرەتـانەی کە شـیری خۆیـان نادەنە منداڵ پێویستە ڕاستەوخۆ دەست بکەن مەنعی تر.

مەنع بە ڕێگریکردن (Barrier methods):

ئەم جـۆرە مەنـعە دابەش دەبێـت بـۆ دوو جـۆر، بەشـێوەی **کیمیـای** (Chemical) وەکو **حەپ** وەهەروەها بەشێوەی **فیزیای** (Physical) وەکـو **کۆنـدۆم**. وەبـۆ ئەوەی ئەم جـۆرە مەنـعە کـاریگەری هەبێـت پێویستە بەڕاستی و گونجاوی بەکاربهێنرێت لەماوەی جووتبووندا.

١. ڕێگریکردن بەشێوەی فیزیای (Physical barrier):

ئەم ڕێگایە ڕێگری دەکات لە چونە ژوورەوی تۆواوی پیـاو لەکـاتی جوتبوون بۆناو زێی ئافرەتوو مەلەکردنی بۆ نـاو منداڵدان و جۆگەی

فالووپ پیتاندنی هێلکە لەماوەی هێلکەدانان، بەمەش ئافرەتەکە بەدوور دەبێت لە سکپڕبوون.

جۆرەکانی ڕێگری بەشێوەی فیزیای پێکدێت لە:

- **کۆندۆمی پیاو** (Male condom)
- **کۆندۆمی ئافرەت**(Female condom)
- **دایەفرگم** (Diaphragm)
- **قەپاغی ملی منداڵدان** (Cervical cap)
- **ئیسفنجی زێ**(Vaginal sponge)

<u>کۆندۆمی پیاو (Male condom):</u>

یەکێکە لەباشترین و زۆرترین بەکارهێنەرەکانی ڕێگریکردن لە سکپڕی بەشێوەی (میکانی). وە هەروەها کۆندۆم یەکێکە لەباشترین ڕێگریەکان ناهێڵێت نەخۆشیە گوازرەوەکانی جووت بوون (STDs) بگوازرێتەوە، لە مادەیێکی لاستیکی دروستکراوە، هەروەها کۆندۆم لەگەڵ سپێرم کوژ بەیەکەوە ڕێژەیێکی بەرچاو کاریگری دەبێت لە ڕێگریکردن لە سکپڕی بە ڕێژەی ٩٩٪، ڕاستەوخۆ دوای وازلێهێنانی ئافرەتەکە دەتوانێت دووگیان بێت ئەگەر ویستی لەسەر بێت.

<u>تێبینی:</u>

ئەوکەسانەی حەساسیان بە لاستیکەکەی کۆندۆم هەیە پێویستە بەکاری نەهێنن.

گاریگەری لاوەکیەکانی:

- زۆربەکارهێنانی لەوانیە ببێتە هۆی حەساسی.
- لەوانیە هەستی پیاو کەم بکاتەوە و توانای ڕەپبوونی (Erection) چووک نەهێڵێت.
- کێشەی تەکنیکی وەك کون بوونی کۆندۆم.

•

کۆندۆمی ئافرەت(Female condom):

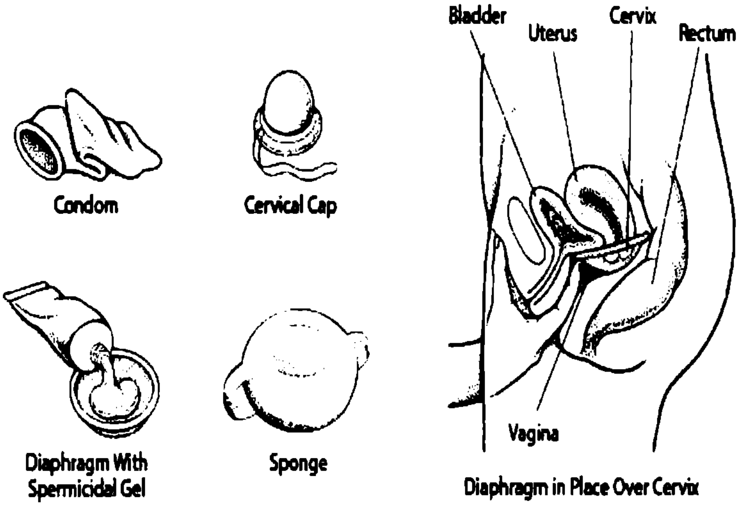
ئەم جۆرەکۆندۆمە دەخرێتە ناو زێی ئافرەت و پێک هاتووە لەدووئاڵقە لە سەرەکانی، وە مادەیێکی لاستیکی لە ناوەڕاستی ئاڵقەکان، ئەو ئاڵقەیەی کە داخیلی زێی دەکرێت داخراوە، بەلام ئەو ئاڵقەیەی کە لەدەرەوەیە دانەخراوە، وە ئەو جۆرە کۆندۆمە دەتوانرێت بەکاربێت کاتێک پیاو ئامادە نیە کۆندۆمی پیاوان بەکاربێنێت، وە ڕێگری دەکات لە گۆاستنەوەی ئیلتیهابات و نەخۆشیە گوازراوەکانی جووت بوون (STDs)، دەتوانرێت بۆماوەی ٨ سەعات لەنێو زێ بمێنێتەوە.

دایەفرگم (Diaphragm) قەپاغی ملی منداڵدان (Cervical cap):

ئەمانە هەردووکیان وەک قەپاغ دەخرێتە ملی منداڵدان بەلام زۆر سەرکەوتوونیە وە نەخۆشیەکانیش گوازراوەکان دەگوازرێتەوە لەم ڕێگایە، وە لەکاتی جووتبوون لەوانیە شوێنی خۆی بەربدات. لە

وێنە(٨-٣) هەندێک لەکۆندۆم نیشان دەدات کە بۆ ڕێگریکردن لە سکپڕی بەکاریدەهێنێت.

وێنەی (٨-٣)



٢ـ ڕێگری کردن بەشێوەی کیمیای (Chemical barrier):

ئەم ڕێگایە هەڵدەستێ بە کەم کردنەوەی چالاکی تۆ یان کوشتنی تۆ لە پیاو (Spermicides) لە کاتی جووت بوون، پێش ئەوەی تۆ جوڵە بکات بۆ بەشی سەرەوی ئەندامی زاوزێ، یان دانانی فتیل یان حەپ لەناو زێ پێش جووت بوون، بۆ ئەوەی ملی منداڵدان داپۆشێت بەمەش ئافرەتەکە دووردەبێت لە سکپڕی نەخوازراو.

جۆرەکانی پێکدێت لە:

- جەلی (Jelly)
- کرێم (Creams)
- فۆمس (Foams)
- فتیل (Suppositories)
- حەپ (Tablet)

سوودەکانی ئەم جۆرەیان:

- بەکارهێنانیان ئاسانە.
- زوودەست دەکەوێت.
- هەرزانە.
- وە دەتوانرێت بەکارنەهێنرێت لەهەرکاتێک کە حەزی پێ نەکەیت.
- سەلامەتە.

کاریگەری لاوەکی:

- بەرێژەیەکی کەم ڕێگری دەکات لە گواستنەوەی نەخۆشیە گوازراوەکانی جووت بوون (STDs).
- وە مەترسی حەساسیەتی لە زەکەرو زێ هەیە.
- ڕێژەی کاریگەری زۆر کەمە.

مەنعی هۆرمۆنی (Hormonal contraception):

کۆنترۆڵکردنی دووگیانی بەڕێگای مەنعی هۆرمۆنی کاردەکاتە سەر کپکردنی هۆرمۆنی (LH)و(FSH) کە بەرپرسن لە گەشەکردنی چیکلدان و هێلکەدانان، ئەم کپکردنەش دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە هێلکە دانان، هەروەها دەبێتە هۆی ئەستووربوونی ئەو لینجەیەی کە لە ملی منداڵدانایە، بەمەش تۆی پیاو بەزەحمەت دەگاتە بە هێلکە، وە کار دەکاتە سەر تەنک بوونی چینی ناوەوەی ناوپۆشی منداڵدان، ئەم تەنک بوونەش وا لە هێلکەی پیتراو دەکات کە زۆر بە کەمی بچەقێت لە منداڵداندا. ئەم جۆری مەنعە ڕێگری ناکات لە گۆاستنەوەی نەخۆشیەگوازراوەکانی جووت بوون (STDs) و ئلتیهابات.

جۆرە جیاوازەکانی مەنعی هۆرمۆنی:

١ــ تێکەڵ (Combined): بەشێوەی حەپی زار(Oral pill)، دەرزی(Injection)، (Implant) وەک کەپسولە لە ژێر پێست دادەنرێت.

٢ــ تەنها پرۆ جیسترۆن(Progestogen): بەشێوەی حەپی زار(Oral pill)، دەرزی(Injection)، ئاڵقەی زێ (Vaginal ring)، لەزگە (Patch).

مەنع بەشێوەی زار (Oral contraception):

جۆرەکانی:

١ـ (COC)حەپی تێکەڵ (Combined pills): پێکدێت لە نیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.

٢- (POP) تەنها پرۆجیسترۆن (Progestrone only pill).

٣- (EHC) مەنعی هۆرمۆنی تەواری (Emergency Hormonal Contraception).

١. حەپی تێکەڵ (Combined pills):

ـ پێکدێت لە نیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.

چۆنیەتی بەکارهاتنی:

ـ ئەم حەپە پێکهاتووە لە ٢١ دەنک هەموو ڕۆژێک پێویستە لە هەمان کاتدا ١ دەنکی لێبخورێت، دوای تەواو بوونی حەپەکە ٧ ڕۆژ حەپەکە بەکارناهێنیت، وە لەدوای ئەم ٧ ڕۆژە دووبارە دەست دەکەیەوە بە پاکەتی دواتر.

ـ بۆ ئەو ئافرەتانەی کە شیرخۆیان نادەنە منداڵەکانیان، پێویستە ٣ هەفتە دوای منداڵبوون دەست بکەن بەخواردنی ئەم حەپی مەنعە.

ـ بۆ ئەو ئافرەتانەی کە شیری خۆیان دەدەنە مناڵەکانیان پێویستە ٦مانگ دوای منداڵبوون دەست بکەنە بەخواردنی ئەم حەپە.

- ئەو ئافرەتـانەی کە بیریـان چـوو یـان درەنگتـر لەکـاتی خـۆی بەکارهێنا پێویستە بۆ ماوەی ١ حەفتە کۆندۆم بەکاربهێنێت.

. ڕێگری ناکات لە گواستنەوەی نەخۆشیەگوازراوەکانی جووت بوون (STDs).

. ئەگەر بێتوو بەگونجاوی بەکاربێت لە ٩٩٪ کاریگەری دەبێت.

__تێبینی__: واباشترە ئەو کەسانەی دیانەوێت حەپی مەنع بەکاربێنن ١مانگ پێش ئەوەی ئەم حەپە بەکار بێنن کۆندۆم بەکاربهێنن، هەروەها جۆرەکانی مەنعی تێکەڵ (Combined) وەك (Pill,Patch,Vaginal ring) هەڵبژاردەیەکی باش نیە بۆ ئەو ئافرەتانەی شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان، بە تایبەتی لە ٦مانگی یەکەمی چونکە شیری دایک کەم دەکات.

جۆرەکانی:

١ـ (Monophasic): ئەم جۆری حەپە ڕێژەی ئیسترۆ جین و پرۆجیسترۆنی جیگیرە و گۆڕانکاری لە نێوان دەنکەکانی حەپەکە نیە.

٢ـ (Biphasic)/Triphasic: ئەم جۆرە حەپە ڕێژەی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن ناجێگیرە واتا لە دەنکێك بۆ دەنکێك گۆڕانکاری

بەسەردادێت بۆیە پێویستە بە پێی ئاراستەی سەر حەپەکە دەنکەکانی بەکاربێت.

٣- Every day)/ED): ئەم جــۆرە حەپە هەمـــوو ڕۆژێـــک بەکاردێت، بەڵام حەوت لە دەنکی حەپەکە هیچ مادەیێکی تێدا نیە، تەنها بۆ ئەوەیە ئافرەتەکە بەهۆی دابڕان لە حەپەکان بیری نەچێتەوەو بەردەوام بێت.

٢ــ تەنهــا پرۆجیســترۆن(Progestrone only pill):ــ تەنهــا لە پرۆجیسترۆن پێکهاتووە.

چۆنیەتی بەکارهێنانی:

ـ حەپەکە پێکدێت لە ٢٨ دەنـک ٢١ دەنـک لە حەپەکـان مـادەی کیمیـای تێدایە، بەڵام ٧ دەنـکەکەی تـر هـیچ مـادەیێکی تێدا نـیە، تەنها بۆ بەردەوام بـوونە لەسـەر خـواردنی حەپەکە پێویسـتە ١ دەنکـی لێبخورێت هەموو ڕۆژێک لە هەمان کاتدا تاوەکو ٢٨ ڕۆژەکە تەواو دەبێت، وە ڕاسـتەوخۆ دوای تەواوبـوونی حەپەکە دەبێت دەست بکرێت بەخواردنی پاکەتی دواتر.

. ئەگەر تەنها ٣ کاتژمێر لایدا لە کاتی خۆی پێویـستە کۆنـدۆم یـان بۆماوەی دوو ڕۆژ جووت بوون ڕابگرن.

- ئەم جۆرە پێشنیار دەکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە ئیسترۆجینیان لێ قەدەغەکراوە.

- وە ئەو ئافرەتانەی شیری خۆیان دەدەنە منداڵەکانیان پێویستە ٦ حەفتە دوای منداڵبوون دەست بکەنەوە بەخواردنی ئەم مەنعە.

- بۆ ئەو ئافرەتانەی کە شیری خۆیان نادەنە منداڵەکانیان پێویستە ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون دەست بکەنەوە بە خواردنی ئەم حەپە.

ئەو سوودانەی ئافرەت لە حەپی مەنع وەریدەگرێت وە پەیوەندی بە مەنعەوە نیە:

- ئازاری سوڕی مانگانە ناهێڵێت.

- ماوەی کەوتنە سەر خوێن کەم دەکاتەوە، ڕێژی خووێن بەربوون کەم دەکاتەوە و چارەسەری کەم خوێنی دەکات.

- سوڕی مانگانە ڕێکدەخاتەوە.

- کیسی هێلکەدان ناهێڵێت، وەدەبێتە هۆی کەم بوونەوەی نەخۆشیەکانی هەوکردنی حەوز.

- کەم کردنەوەی ڕێژەی شێرپەنجەی منداڵدان و هێلکەدان، کەم کردنەوەی حەملی خارج ڕەحم.

لایەنە خراپەکانی (COC)و(POP):

لایەنی خراپیەکان زیاتر بەهۆی (COC).

- گێژبوون و سەر سوڕان.
- هێڵنجدان.
- ئازاری سینگ.
- مانەوەی شلە لەجەستە.
- خەمۆکی.
- سەرئێشە.
- دەرکەوتنی زیپکە لەسەر ڕوخسار.
- گۆڕانکاری لە کێش.
- بەرزبوونی فشاری خوێن.
- شەکەت بوون.
- بەرزبوونەوەی چەوری خراپ و، کەم بوونەوەی چەوری باش.
- جەڵدەی دڵ زیاد دەکات.
- نەخۆشی زراو زیاد دەکات.

ئەو هۆکارانەی نابێت بەکاربێت:

ئەوکەسانەی دووگیانن، ئەوانەی نەخۆشی زراویان هەیە، ئەوانەی چەوریان بەرز، نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوانەی فشاری خوێنیان بەرزە، ئەو ئافرەتانەی خوێنبەربوونیان هەیەو هەتا ئێستاش هۆکارەکەی دەسنیشانەکراوە، ئەوانەی نەخۆشی جگەریان هەیە، ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، شەقیقە و ئەوانەی خەمۆکیان هەیە.

٣ - مەنعی هۆرمۆنی تەواری (Emergency Hormonal Contraception):

ـ ئەم جۆرە مەنعە بەکاردێت لەدوای جووتبوون و پێش چەقین بۆماوەی ٧٢ سەعات.

. وە بەکاردێت لەکاتی تێکچونی کۆندۆم وەك کون بوونی یان جووت بوون لە نێوان هاوسەرەکان ڕوویداوە، بەڵام مەنعیان بەکارنەهێناوە، یاخود لەبیرچونی حەب یان درەنگ خواردنی حەب، یاخود لەبیرچوونی دەرزی لەم کاتانە بەکاردێت.

. سەرەتا ئافرەتەکە پێویستە ٢ حەپ بخوات، دوای دوانزە سەعاتی تر ٢حەپی تر بخوات، ئەگەر ئافرەتەکە ڕشایەوە پێویستە ٢ حەپی تر بخوات، چونکە ئەم حەپە وادەکات ئافرەتەکە بڕشێتەوە.

تێبینی:

ئەم جۆرە مەنعە نابێتە یەکێک لە ڕێگاکانی منداڵ لەباربردن، ئەمە تەنها ڕێگا نادات چەقینی هێلکە ڕوودات.

جۆرەکانی مەنعی تەواری (EHC):

١- **Levonelle:** بەکارهێنانی یەک حەپ دوای ئەوەی جووت بوون ئەنجامدرابوو، بەڵام مەنع بەکار نەهاتبوو بۆ دوای ٧٢ کاتژمێر.

٢- **Combined prescription:** ئەم جـــۆرە پێویســـــتە بە پێـــی نووسراوی پزیشک بێت.

٣- **IUD Emergency contraceptio:** بـۆ مـاوەی ٥ ڕۆژ دوای جووت بوون دەتوانرێت ئەمە جۆرە مەنعە بەکاربێت.

ئەومەنعانەی بۆماوەیکی درێژ دەمێننەوە
(Long Acting Hormonal Contraception):

١. ئاڵقەی زێ (Vaginal Ring):

- ئاڵقەیێکی نەرمی جیرە.
- پێکدیێت لە ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.
- شۆێنی ئەو ئاڵقیە لە ناو زێی ئافرەتە بۆماوەی ٢١ ڕۆژ وە ٧ ڕۆژەکەی تـر لادەبردرێـت، بـۆ ئەوەی خـوێنی سـوڕی مانگـانەی لێـدەرچێت، وە لەکـاتی تەواوبـوونی بـێ نـوێژی دووبارە بەکاردەهێنرێتەوە.
- وە لایەنی خراپی هاوشێوەی حەپی زارە. کە لە پێشدا باسمان لێیکرد.

۲. Transdermal patch:

- وەک پارچە لەزگەیێکی تەنک دەردەکەوێت.
- شوێنی ئەم پاتچە زگە، سمت. بەشی سەرەوەی باسک یان سینگ.
- پێکدێت لە ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.
- بەکاردێت بۆ ۳ حەفتە، وە حەفتەی کۆتای لێدەکرێتەوە بۆ ئەوەی سوڕی مانگانە لە لەش دەرچێت.

۳. مەنع بەشێوەی دەرزی (Enjectable contraception´s):

جۆرەکانی:

۱. Lunelle.

۲. DMPA,Depo-Provera.

۱. **Lunelle:** یەکێکە لە دەرزی (Combined contraception) مەنعی تێکەڵ.

- پێکهاتووە لە ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن .
- ئەم جۆرە دەرزیە لە ماسولکە دەدرێت هەمسوو ۲۸ ـ ۳۰ ڕۆژ جارێك.
- وە لایەنی خرپیەکەی هاوشێوەی مەنحی زارە.

۲- **Depot medroxy progesteron acetate(DMPA), Depo-Provera :**

یەکێکە لە دەرزی (Progestron contraception) تەنها پرۆجیسترونە.

- پێکهاتووە لە ئیستروجین بەتەنها.

- ٣ مانگ جارێک بەکاردێت.
- لە ماسولکە دەدرێت، سمت یاخود باسک.
- ئەگەر ئافرەتەکە بیەوێت دووگیان بێتەوە دووبارە پێویستە بۆماوەی ٩-١٢ مانگ چاوەڕێ بکات دوای ڕاگرتنی ئەم مەنعە، چونکە ئەم جۆرە مەنعە کاریگەری بۆماوەیەکی درێژ دەمێنێتەوە.
- نابێت لە ٢سالْ زیاتر بەکاربێت.

لایەنی خراپی:

- ناڕێکی لە سوڕی مانگانە.
- نەکەوتنە سەرخوێن.
- سەرئێشە.
- زیادبوونی کێش.
- خەمۆکی.
- ئازاری سینگ.

<u>دانانی ئامێری مەنع لە ناو زێ (IUCD):</u>

Intra uterine contraception device

بریتیە لە ئامێرێک کە تایبەت دروستکراوە بۆ ناومنداڵدان، بۆ ئەو ئافرەتانەی کە توانای منداڵبوونیان هەیە بەڵام نایانەوێت منداڵیان بێت، ئەم ئامێرش ڕێگری دەکات لە منداڵبوون. ئامانجیش لەدانانی ئەم ئامێرە بۆ ئەوەی ئافرەتەکە دووربێت لە سکپری نەخوازراو یان دواخستنی ماوەی دووبارەبوونەوەی سکپری لە ئافرەتەکە.

بۆزیاتر ئاشنابوون بە ئامێری (IUCD) سەیری وێنەی (٤٨) بکە.

تایبەتمەندی ئامێری (IUD):

. ئەم ئامێرە لە شێوەدا هاوشێوەی پیتی تی (T) ئینگلیزیە.

. دەخرێتە ناو منداڵدان باڵەکانی جێگیر دەکرێت لە نزیک دەرچەی جۆگەی فالووپ، وە لە خوارەوی ئامێرەکە داوێک هەیە ئەم داوە لەکاتی دانانی ئامێرەکە پێویستە لە ناو زێی ئافرەتەکە دیاربێت.

. ئەم مەنحە کاریگەری ٩٩٪ هەیە ئەگەر بێت و بەجوانی و ڕێکی دابنرێت.

ـ ئافرەتەکە هەرکاتێ ویستی واز لەم مەنعە بێنێت دەتوانێت وازی لێبێنێت.

- ئەم ئامێرە لەتوانایدایە لە ناو منداڵداندا بمێنێتەوە بۆ ماوەی ٥ - ١٠ ساڵ.

- واباشترە کە ئەم ئامێرە لە ناو منداڵداندا دابنرێت لە ماوەی بێ نوێژیدا، چونکە ئەوکاتە دڵنیا دەبیت کە ئافرەتەکە دووگیان نیە.

- پێویستە ئەوکەسانەی ئەوئامێرە دادەنێن قوڵایی منداڵدانیان لە نێوان ٦ سانتیم بۆ ٩ سانتیم بێت.

جۆرەکانی:

١- مس (Copper T) کە ئەجۆرەیان دەتوانێت بۆ ماوەی ١٠ ساڵ لەناومنداڵداندا بمێنێتەوە.

٢- (Mirena) ئەم جۆرەیان لە توانایدایە بۆ ماوەی ٥ ساڵ لە ناو منداڵداندا بمێنێتەوە.

<u>تێبینی</u>: پێویستە دکتۆر ڕاوێژ لەگەڵ نەخۆشدا بکات سەبارەت بە سودەکان و مەترسییەکانی ئەم ئامێرە، وە بۆ کەمکردنەوەی ئازار لەکاتی دانانی ئەم ئامێری پێویستە دکتۆر یەك کاتژمێر پێش دانانی یەکێك لە دەرمانکانی ((NSAID) nonsteroidal anti-infalmmatory drug) بە نەخۆشکە بدات، وەکو (Iboprofen)، پێویستە ئافرەت دوای هەر بێ نوێژێک دڵنیابێت لەوەی کە ئامێرەکە لە شوێن خۆیەتی، ئەویش بە دەست لێدان لەو داوەی کە لەکۆتای ئامێرەکە شۆڕبۆتەوە بۆ ناو زێی ئافرەتەکە.

ئەوکەسانەی نابێت بەکاری بێنن (contraindication):

. ئافرەتێك کە دووگیانە.

ـ ئەم ئامێرە بۆ ئەو ئافرەتانە دانانرێت کە نەخۆشیە گوازراوەکانی جووت بوونیان هەیە (STD).

ـ ئەو کەسانەی قوڵای منداڵدانیان لە ٦سانتیم کورتربوو نابێت بەکاری بێنن.

. ئەوکەسانەی تووشی خوێن بەربوونێکی زۆر بوون و هۆکارەکەشی دیارینەکراوە.

. نائاسای منداڵدان.

ـ ئەوانەی شێرپەنجەی منداڵان و ملی منداڵدانیان هەیە هەروەها ئەوانەی گرێیان لە حەوز هەیە.

. ئەوانەی کەم خوێنن.

ـ ئەو ئافرەتانەی کە لە پێشدا توشی (Ectopic pregnancy) بوون واتا چەقینی هێلکەی پیتراو لە دەرەوەی منداڵدان.

. نەخۆشی ئیلتیهاباتی حەوزیان هەیە.

لایەنی خراپی (IUD):

. ڕێژەی خوێنی بێ نوێژی زیاد دەكات (Menorrhagia).

. مەترسی زۆربوونی نەخۆشیەكانی حەوز هەیە (PID).

. ئازاری بێ نوێژی زیاد دەكات (Dysmenorrhea).

. توشی كەم خوێنیت دەكات (Anemia).

. مەترسی گواستنەوەی خانەكانی ناوپۆشی منداڵدان بۆ شوێنكانی حەوز زیاد دەكات (Endometriosis).

. هەندێجار دەبێتە هۆی كوون بوونی منداڵدان.

. هەنێجار ئەو ئامێرە لە شوێنی خۆیدا نامێنێت.

. توشبوون بە ئازاری درێژخایەنی حەوز.

نیشانەكانی ئاگاداركردنەوە (Warning signs):

دوای بینینی هەریەک لە نیشانەكانی ئاگاداریكردنەوە (PAINS) پێویستە نەخۆشەكە ڕاستەوخۆ سەردانی لای پزیشک بكات، چونكە لەوانەیە بەهۆی (IUCD) بێت.

- (Period): P دواكەوتنی بێ نوێژی، خوێن بەربوونی كەم، خۆێن بەربوونی زۆر، نەمانی بێ نوێژی.

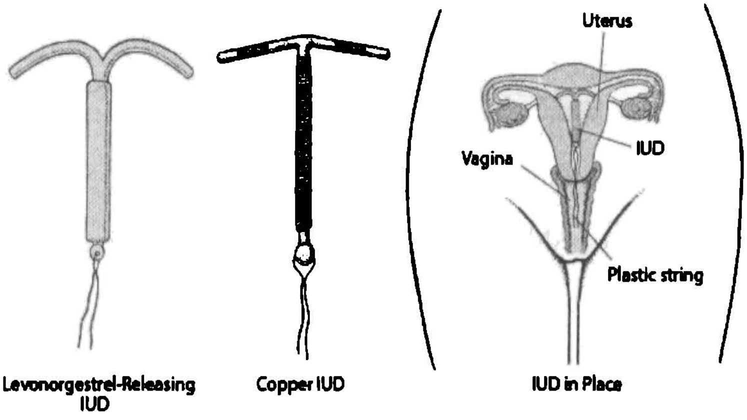
- (Abnormal):A ئازارێكی نائاسای و ئازار لەكاتی جووت بوون.

- (Infection): I هەوكردن، هەردەردراوێك لەزێ.

- (Not): N هەست نەكردن بە باشی، تا، ئازاری حەوز.

- (String): S هەستكردنێكی نامۆ بە ئامێرەكە لە زێ.

وێنەی (٤٨)



٢. مەنعی هەمیشەی:

قەپاتکردن (خەساندن) Sterilization

ئەم جۆرە مەنعە بە شێوەی نەشتەرگەری ئەنجامدەدرێت، وە هەمیشییە ئەگەر ئافرەت یان پیاو ئەم جۆرە مەنعە بەکاربێنێت ئاوا ئافرەت هەرگیز دووگیان نابێت، کاریگەرێکی بەرزی هەیە. بە گشتی ئەم جۆرە مەنعە هەڵبژاردەی ئەو هاوسەرانەیە کە تەمەنیان گەورەیە، وە دڵنیان کە خێزانیان تەواوە و چیتر پێویستیان بە منداڵ نیە، وە هەروەها هەڵبژاردەیێکی باشیشە بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشن و کێشەیان هەیە لە جینیان، کە وادەکات منداڵەکانیان ناتەواوبن.

بۆ زیاتر ئاشنابوون بەوجۆرمەنعە سەیری وێنەی (٥٨) بکە.

جۆرەکانی ئەم مەنعە:

١. قەپاتکردنی هەردووجۆگەی فالووپ لە ئافرەتدا (Tubal ligations)

٢. قەپاتکردنی هەردووبۆڕی تۆمەڕۆلە پیاواندا (Vasectomy)

قەپاتکردنی هەردووجۆگەی فالووپ لە ئافرەتدا (Tubal ligations):

ئەم مەنعە بە شێوەی نەشتەرگەری ئەنجامدەدرێت، دکتۆری پسپۆڕ هەڵدەستێت بە قەپاتکردنی هەردوو جۆگەی فالووپ، کە ڕێگا لە سپێرم دگرێت ناهێڵێ لە گەڵ هێلکە بپیترێت بەمەش سکپڕی روونادات.

تێبینی: ئەم جۆرە نەشتەرگەری مەنعە بە نازوری سک ئەنجامدەدرێت، لە ژێر بەنجی گشتی بەڵام لە پیاواندا بەشێوەی بەنجی تایبەت ئەنجامدەدرێت، وە ئەم نەشتەرگەریە لە پیاو ئاسانتر بە بەراورد لەگەڵ ئافرەت.

لاینی خراپی:

- ئافرەتەکە هەست بەپەشیمانی دەکات.
- ئەگەر ئافرەتەکە بیەوێت دووبارە دووگیان ببێتەوە زۆر زەحمەتە چونکە ئەم مەنعە هەمیشەییە.
- ئافرەتەکە ئەگەر بیەوێت دووگیان ببێت تەنها لە ڕێگای منداڵی بلوری دەتوانێت دووبارە دووگیان ببێتەوە.
- زۆر گرانترە لە چاو ئەونەشتەرگەریەیی کە بۆ پیاو ئەنجامدەدرێت واتا لە (Vasectomy).

ئاڵۆزیەکانی (Complication):

- ئەو ئامێرەی کە ڕەوانەدەکرێت لە کاتی نەشتەرگەریەکە لەوانیە زیان بە ئەندامەکانی ناوەوە بگەیێنێت.
- بە تپەربوونی کات ئافرەتەکە تووشی حەملی خارج رحم دەبێت.
- کاریگەری خراپ لەسەر ئافرەتەکە درووست دەبێت بەهۆی بەنج.

قەپاتکردنی هەردووبۆڕی تۆمەڕۆلە پیاواندا (Vasectomy):

ئەم مەنعەش بەشێوەی نەشتەرگەری ئەنجامدەدرێت، دکتۆری پسپۆر هەڵدەستێت بە قەپاتکردنی هەردوو بۆڕی تۆمەڕۆ لە پیاواندا، ئەم قەپاتکردنەش ڕێگا لە سپێرم دەگرێت بڕژێتە دەرەوی لەشی لەکاتی هەر جووت بوونێك. بەڵام ئەم نەشتەرگەریە لە ژێر بەنجی تایبەت واتا (Local aesthesia) دەکرێت.

لایەنی خراپی:

. گرانە، زۆر زەحمەتە هاوسەرەکان دووبارە منداڵ درووست بکەنەوە، ئەگەر بێت و نەشتەرگەری بۆ چاکبوونەوەی ئەنجام بدرێت، زۆربەی کاتەکان سەرکەوتوونابێت.

ـ ئەم نەشتەرگەریە ڕاستەوخۆ کاریگەری نابێت بەلایەنی کەم ئەم مەنعی نەشتەرگەریە پێویستی بە ١٢ حەفتەیە، بۆ ئەوەی ئەو سپێرمانە لە ئەندامی زاوزێن خاڵیبن.

ـ ئەم مەنعە هیچ ڕێگری ناکات لە گواستنەوەی نەخۆشیە گوازراوەکانی جووت بوون (STD).

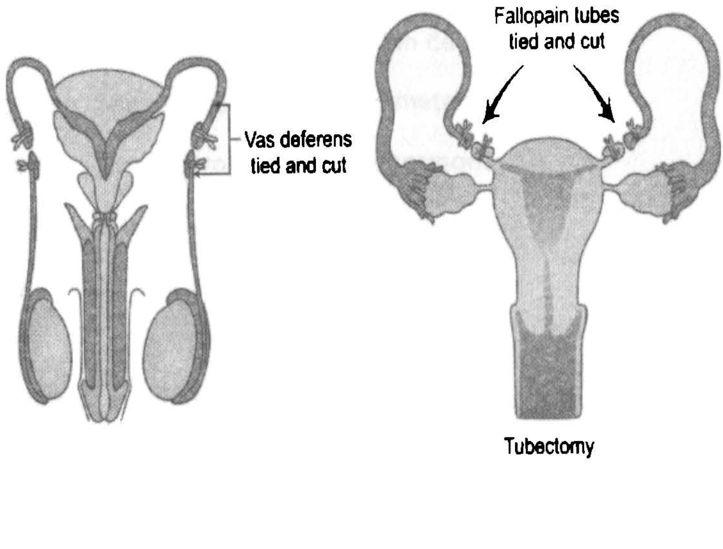
ئاڵۆزیەکانی (Complication):

. ڕاستەوخۆ خوێن بەربوون.

هەوکردن.

مەینی خوێن لەوانەیە ڕوودات.

وێنەی (٨ ـ ٥)



(List of abbreviation) لیستی کورتکراوەکان

(LH) Luteinizing hormone

(FSH) Follicle stimulating hormone

(COC) Combined oral contraception

(POP) Progestrone only pill

(EHC) Emergency hormonal contraception

(WHO) World health organization

(IUD) Intra uterine device

(PID) Pelvic inflammatory disease

(IUCD) Intra uterine contraception device

(NSAID) Nonsteroidal anti- inflammatory drug

(GnRH) Gonadotropin releasing hormone

(CNS) Central nerves system

(CS) Cesarean section

(UTI) Urinary tract infection

(PROM) Premature rupture of membranes

(CBC) Complete blood count

(HBS) Hepatitis B surface

(RBS)	Random blood sugar
(BP)	Blood pressure
(PT)	Pregnancy test
(HBV)	Hepatitis B virus
(HCG)	Human chronic gonadotropin
(HB)	Haemoglobin
(DMPA)	Depot medroxy progesterone acetate
(STD)	Sexually transmitted disease
(EDD)	Last menstrual period
(LMP)	Expected data of delivery
(RBC)	Red blood count
(IV)	Intravenous
(CRL)	Crown-rump length
(FL)	Femur length
(AC)	Abdominal circumference
(BPD)	Biparietal diameter

سەرچاوەکان

١/ مهاباد دلاور فايق، ماستە ر لـە بـواری ئافرەتـان و منداڵبوون.

٢/ دکتـور کـاوە عمـر علـی، پسـپۆڕ لە نەخوشـييەکانی منداڵ و تازە لە دايکبووان، عێراق- المانيا.

٣/ نـارين سـلێمان حسـن، بەکـالۆريۆس لە پزيشـکی ددان.

٤/ بەلقـيس ئيسـماعيل رەسـول، بەکـالۆريۆس لە پەرستاری، هەولێر

٥/ Pillitteri A, (٢٠٠٧).maternal &child nursing, care of the child bearing & childearing family, ٥th ed, Lippincott Williams & Wilkins.

٦/ How my body works.

پەرتووکی(ڕێنمای دووگیانی) پەرتووکێکی ئاسای نیە. پەرتووکێکە، باس لە هەندێک زانستە شاراوەکان و دیارەکانی ناوەوە و دەرەوەی جەستەی ئافرەت دەکات لە ماوەی دووگیانی، ڕوونی دەکاتەوە کەچۆن دووگیانی دروست دەبێت، دەستنیشان دەکرێت، چاودێری دەکرێت، وە چی بخوات و چۆن و کەی لەدایک دەبێت.

یارمەتی ئەو پەرستارانە دەدات کە تازە وەرگیراون لە بەشی پەرستاری ئافرەتان، (Midwife) بۆ ئاشنابوونیان بە هەندێک لە پیشەکەیان، وە بۆ ئەو ئافرەتانەی کە دووگیانن ڕێنموویان دەکات، چ جۆرە شتێك سوودیان پێدەگەیێنێت وە چ جۆرە شتێك زیانیان پێدەگەیێنێت و پێویستە لێی دوور بکەونەوە، هەروەها یارمەتی هاوسەران دەدات بۆ ئاشنا کردنیان بە جۆرەکانی مەنع.

بەرگ: بەرەکەت قورمان

لە بڵاوکراوەکانی کتێبفرۆشی مێخەك - زنجیرە / ٦٠